

بعد الولادة

كيف تستعيدين صحتك الجسمية، قوامك، وصحتك النفسية بعد الولادة

كيت كوك

مع لوسي ويندهام - ريد






منتدى إقرأ الثقافي
للكتب (كوردى - عربي - فارسي)
www.iqra.ahlamontada.com

بعد الولادة

كيف تستعيدين صحتك الجسمية، قوامك، وصحتك النفسية بعد الولادة



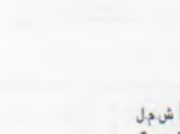
تأليف: كيت كوك

مع لوسي ويندهام - ريد

ترجمة: مهى عز الدين

مراجعة وتحرير:

مركز التعريب والبرمجة



الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل

Arab Scientific Publishers, Inc. SAL

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM FOUNDATION

بسم الله الرحمن الرحيم

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي
An Unfit Mother
حقوق الترجمة العربية مرخّص بها قانونياً من الناشر
Collins, an imprint of HarperCollins Publishers Ltd.
بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم ناشرون، ش.م.ل.

الطبعة الأولى
1429 هـ - 2008 م

ردمك 978-9953-87-499-9



tarjem@mbrfoundation.ae
www.mbrfoundation.ae



عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (1-961+)
ص.ب: 5574-13 شوران - بيروت 2050-1102 - لبنان
فاكس: 786230 (1-961+) - البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

التنضيد وفرز الألوان: **أبجد غرافيكس**، بيروت - هاتف 785107 (9611+)
الطباعة: **مطابع الدار العربية للعلوم**، بيروت - هاتف 786233 (9611+)

المحتويات

المقدمة

إذا كنتِ تتصفحين هذا الكتاب في متجر الكتب، وتحاولين التركيز بعينين مشوشتين لا تستطيعان الرؤية تماماً، بل وتشعرين كمن أمضى ليلته يتناول الشراب، فإما أنك تعانين من صداع الشراب الرهيب، أو أنك قد أصبحتِ أمّاً مؤخراً. فأهلاً بك فرداً جديداً في القبيلة، أيتها الأخت العزيزة!

لا شك في أن تلك المعلمة المرحة في صف التهيئة للولادة لم تُطلعك تماماً على ما سيحدث في ما بعد، أليس كذلك؟ الاستعدادات، والتحضيرات، والتجهيزات، كلها أمور جيدة جداً؛ لكنّ قنطارا من النظرية يعادل مثقال ذرة من الممارسة. فكيف لك أن تعرفي حقاً ما ستكون عليه الأمور؟ فقد كان أمر إنجابك لطفل يبدو كحلم غير واقعي، بدءاً من لحظة إخبار والديك وحتى الإثارة المرتبطة بشراء مستلزمات غرفة الطفل. أما الولادة الفعليّة، فقد كانت تبدو بمجملها أمراً بعيداً بل وسهلاً إلى حدّ ما، من الناحية النظرية. فقط ادفعي شيئاً بحجم البطيخة، خارجاً، عبر فتحة ضيقة. أمر سهل!

الآن، وبعد كل الاستنفار للحدث الفعلي وليوم الولادة، وبعد كل الزيارات والهدايا، والزهور التي ذبلت، والبالونات التي نفد الهواء منها، ماذا تبقّى لديك؟ صرّة صغيرة من البهجة؟ هذا مؤكد، ولكن دون أي تعليمات عن كيفية التعامل معها. ويا الله! هل تعرفين الآن ما معنى أن تكوني متعبة؟ هذه الحالة من التعب التي تجعلك تقولين: "وماذا في الأمر إن تكدّس الغسيل كلّه ولم ينجز لأسبوع؟" ولا تستطيعين أن تكلفي نفسك عناء العثور على بعض الثياب، أي ثياب، ناهيك عن محاولة مطابقة أزواج الجوارب. وعوضاً عن ذلك، فقد لجأت إلى الخروج من المنزل مرتدية بنطالك الرمادي الفضفاض الذي يشبه الفيل ويفقدك كل أنوثتك.

ستخاطبين نفسك قائلة "يا للهول! إنني حقاً أكاد أفقد عقلي".

ما إن تمر فترة التعب المكثف – وثقي بأن هذا سيحدث وإن كان لا يبدو كذلك الآن – حتى تصبح الأمور أسهل. وإليك هذا الوعد الحقيقي: التغذية الليلية ستتوقف فعلاً. وما هي إلا مسألة وقت حتّى تبدئي بعدها بالتفكير ليس في استعادة قوامك السابق وحسب، بل واستعادة صفاء ذهنك وصحة عقلك، أي استعادة الجزء الخاص بك من وجودك.

إنك تشعرين كما لو أن ذلك اللقلق المشاكس قد ألقى إليك بالطفل، ورحل

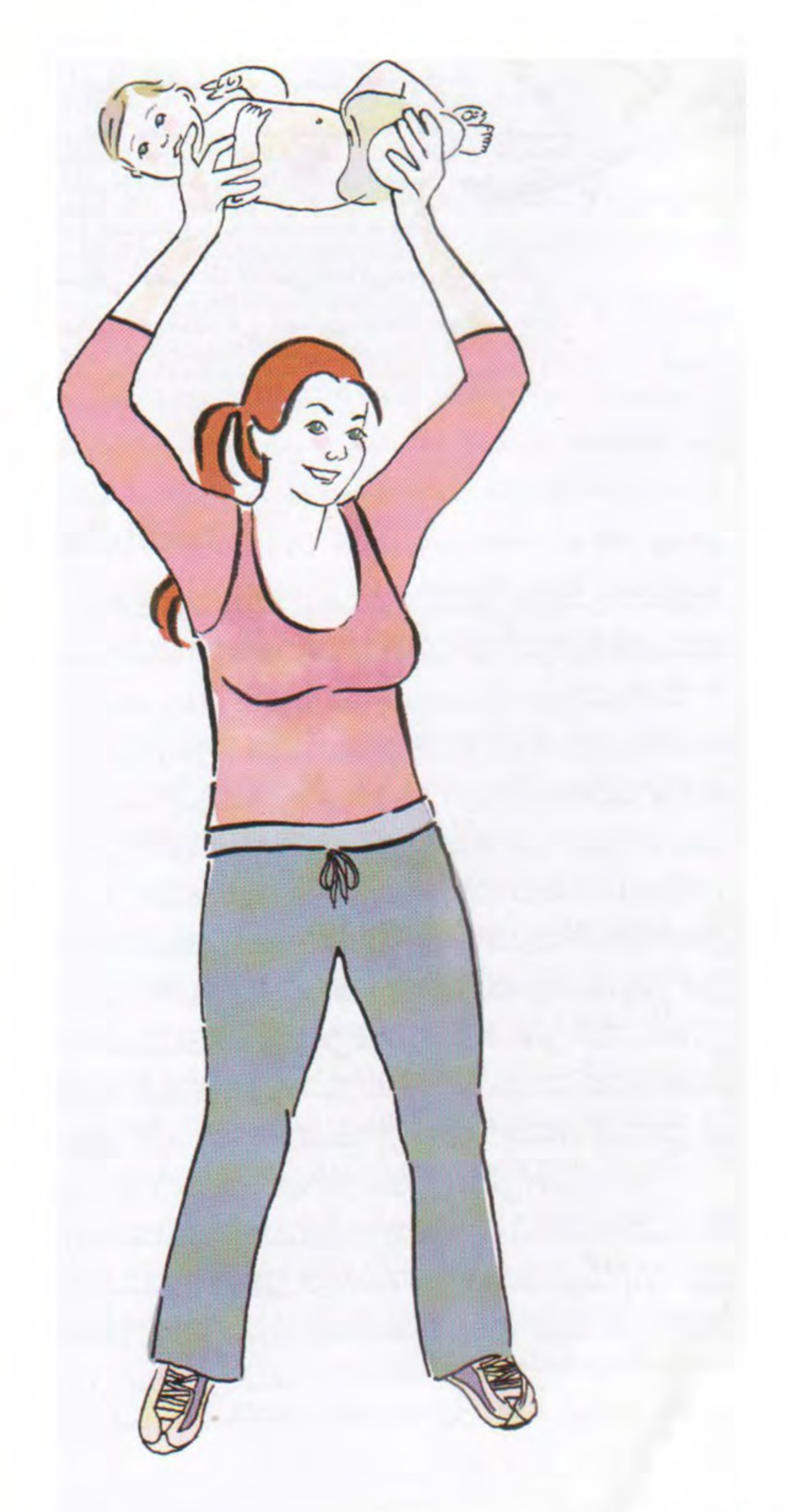
حاملاً معه بنطال الجينز القديم الخاص بك، وترك لك عوضاً عنه بنطالاً أصغر مقاساً بكثير، بحيث يبدو إنك لا تستطيعين الدخول فيه! بصراحة، لقد بدأت هذه الأمور تحبطك. إذ إنّ اللّقلق لم يحمل بعيداً بنطال الجينز القديم الخاص بك وحسب، بل إنه أخذ معه حياتك السابقة أيضاً. لا تسيئي فهمي، أنا لا أعني أنك تريدين العودة إلى ما كانت عليه حياتك بمجملها في السابق، ولكن سيكون لطيفاً إن استطعت استعادة شيء من طبيعتك الفعّالة، بعيداً عن الرتابة، وبعيداً عن آثار مخاط الطفل الذي يسيل.

إذاً، من يكتب هذا الكتاب؟

لا تقلقي. إنّني أنا كيت كوك، ولوسي ويندهام – ريد (في ما يخص التمارين)، من نتقدم لتسلم مهمة حملك إلى مكان رائع تستعيدين فيه ليس لياقتك وحسب، بل تغذيتك ومجمل حياتك وتفكيرك أيضاً! نعم، إننا نحب أن نطمح نحو القمة.

إنني أخصائية تغذية، ومدرّبة على ممارسة فنّ الحياة. وقد قابلت وجها لوجه ما يزيد عن 4500 مريضا ومريضة، والذين آمل أن أكون قد ساعدتهم جميعاً، بطريقة أو بأخرى على الأقل، كما آمل الآن بأن أساعدك. إنني أعتقد أنه يجب النظر إلى التغذية – وإلى الحياة بشكل عام – من منظور أنها قابلة للتحقيق. وأنها يجب أن تتلاءم مع نمط حياتك وواقع أنك إنسانة. فهنالك الطريقة المثالية، بشكل مطلق، لتحقيق كل هذه بالأمور، ولكن هنالك أيضاً الطريقة الواقعية، وهي التي ستطبقينها على كل المعلومات الموجودة في هذا الكتاب المدهش. أنت لن تقومي بكل ما هو وارد فيه، فلا تشعري بالسوء حيال ذلك! كل ما عليك هو محاولة القيام بالبعض مما هو وارد فيه، فنحن لا نتطلّع إلى الكمال المطلق، بل يكفي أن تصبحي بحال أفضل قليلاً مما أنت عليه الآن، هذا كل ما في الأمر.

أما لوسي فهي اختصاصية في التمارين الرياضية، ومدربة لياقة للنجوم، إلاّ أنّها حقاً واقعية وتتخصّص بالتمارين الرياضية التي لا تتطلّب جهداً. إنها مجرّد أمور تستطيعين القيام بها في منزلك وأنت منتعلة خفّيك عوضاً عن الالتزام بممارسة التمارين في صالة الرياضة.



قسم التهيئة

باستطاعتك، إن أردت، أن تبدئي التفكير بحياتك، وتغذيتك، ولياقتك منذ اللحظة التي يخرجونك فيها من جناح الولادة على السرير المتحرك. فبرنامج التهيئة مصمم لتبدئي به في أي وقت تشائين. سأعرّفك على بعض العادات الغذائيّة الجيّدة، أما لوسي فقد كتبت عن بعض التمارين اللطيفة والسهلة لتساعدك على البدء. لكن لا تجعلي الأمر يغريك لتبدئي أبكر مما يجب، فربما لم تلتحم عضلات معدتك بعد كما ينبغي. ستفهمين هذا أكثر لاحقاً، وستشرح لك لوسي حوله أيضاً فتحققي من الأمر قبل أن تنطلقي لممارسة ألف من تمارين الضغط.

قسم التغذية

يجب أن يتمّ التغيير على مدى فترة زمنية وليس بشكل فوري. فإن حاولتِ تغيير كل عاداتك دفعة واحدة، فأنت حتماً لن تواظبي لأكثر من أسبوع، وستقولين بعد ذلك سحقاً لهذا! وسترجع إليك كلّ عاداتك القديمة لتتملكك أكثر من ذي قبل، وتثأر من محاولاتك السابقة لإبعادها.

فكّري كيف كنت سابقاً أيام الدراسة، وبما أصبحت عليه الآن. حتماً لقد تغيّرت وتطوّرت، دون أن تبذلي جهداً حقيقياً لهذه الغاية، إنما حدث ذلك على نحو متناسق أثناء اكتسابك لمهارات جديدة تجعل حياتك أسهل.

في هذه الأيام تصور مسألة التغذية عبر برامج التلفاز على أنها نوع من التقييد بنظام صارم كئيب. وهذا أمر مريع! لأنّ التّغذية يجب أن تتمتع بالمرونة وتمنح الغذاء. ولا تساعد كثيراً موضة برامج الواقع الرائجة في التلفاز، على تحسين الصورة النمطيّة للتّغذية التي تقول "سأصادر كل ما أحببت من أطعمة في حياتك على الإطلاق". إذ يبدو أن اللطف في التعامل مع الآخرين والواقعية أمران لا يصنعان برامج تلفزيونية جيدة. فالمُخرجون يريدون أن يعطوا الانطباع بأنّ التّغذية هي كل شيء، أو لا شيء. فتوبيخ الناس بشدة، وفرض أكل الجزر عليهم، وإذلال أصحاب الوزن الزائد، سيصيب الجميع بالخجل والارتباك، وسيدفعهم إلى ضبط أنفسهم في الأسبوع المقبل.

لكن هل ينجح هذا الأسلوب مع الناس العاديين؟ بالنسبة لي، إن

هذا يرهبني حقاً، وخاصة لأنني أمقت تعامل الناس مع بعضهم بهذا الشكل المريع.

إنّ هذه المقاربة المتطرّفة للتغذيّة، هي كمن يعطيك سمكة ولكن دون أن يعطيك صنّارة الصيد! فطالما أن هذه المدرّبة المتسلّطة تقف أمامك، وهي جاهزة لتصفع وجهك بسمكة سلمون مبتلة، فستكونين مستعدة للمواظبة، وركبتاك ترتجفان خوفا. ولكن ما إن تغيب عنك، حتى تطلقي تنهيدةَ راحة عميقة، متسائلة عمّا يتوجب عليك فعله الآن. فأنت حبيسة هذا النظام وتشعرين أنك مسلوبة القوى.

إذاً، يسعى هذا الكتاب لتحريرك من وباء الالتزام بحمية طوال حياتك. ليس الآن فقط بل إلى الأبد. فجوهر أنظمة الحمية يعني أن تبدئي بحمية ثم تنتهي منها. وماذا يحدث عند الانتهاء منها؟ تعودين إلى سابق عهدك، وتُراكمين ثانية الكيلوغرامات التي خسرتها، كما هو شأنك دائماً. إنني على علم بهذه الأمور لأنّني – وقبل أن أصبح أخصائية تغذية – كنت قد وقعت في شرك أنظمة الحمية التي تشبه لعبة اليويو، إذ كنت حينها قصيرة ومكتنزة حقاً كسنجاب برّي. في الواقع، كنت أقرب إلى حيوان قارض، وبشراريب قماش متدلية أيضاً. وبعد أن تعلمت كيف آكل، لم أقم بعدها بأي حمية من أي نوع على الإطلاق. بالمناسبة، في حال كنت تظنين أنني لم أعد أهتم للأمر، فسأخبرك أن قياس ملابسي هو 10 وأنا أحافظ عليه بعد أن تخلصت من القياس السابق. لقد تحرّرت!

إذاً، كل ما عليك فعله هو أن تعرفي كيف تأكلين، وأن تأكلي بهذه الطريقة طوال حياتك، نقطة انتهى. سأطلعك في الفصل المتعلق بالطعام من هذا الكتاب –



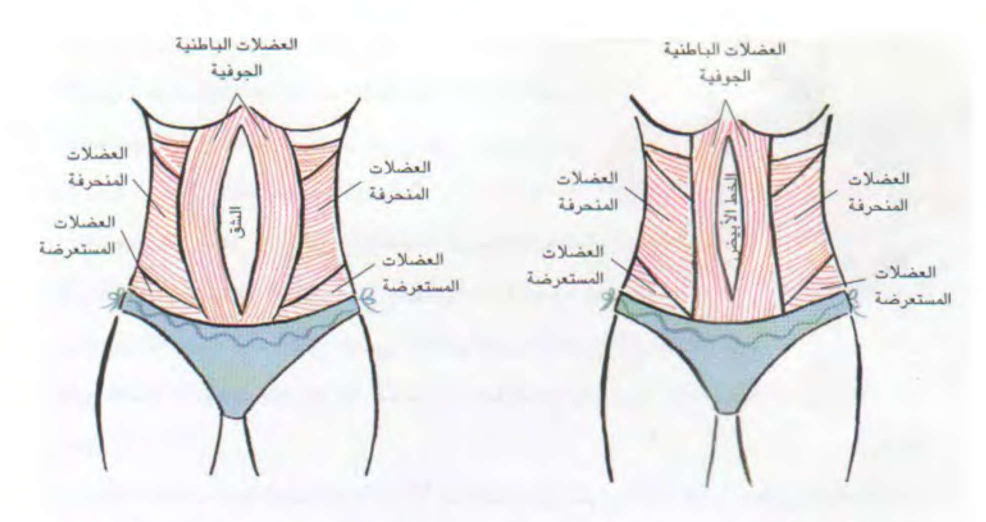
والذي دعوته بكياسة قسم التغذية – على الأمور الأساسية في التغذية، كي تكوني على دراية بما تقومين به في ما يتعلق بالطعام.

ثم سنقوم في الفصل التالي – قسم التمارين الرّياضيّة وتجميع الأمور مع بعضها – بوضع جميع حقائق التغذية جنباً إلى جنب مع تمارين لوسي، كي تحصلي على خطة واضحة تجيب عن تساؤلك: ما الذي يتوجب عليّ فعله بحق الله؟

لقد تعمّدت في قسم التغذية ألا أخوض في شروحات طويلة حول كيف تؤدي مستويات الأنسولين وظائفها، أو كيف يخزّن جسمك الغليكوجين، أو كيف يتفاعل الكورتيزول مع مستوى السكر في دمك. فباستطاعتك الحصول على هذه التفاصيل المطوّلة والمملة من مجلدات كتب أخرى. وعوضاً عن أن أدخل في تفاصيل دقيقة عمّا يتوجب عليك تناوله يومياً، فقد قدّمت لك اقتراحات لتتأقلمي مع ما يعجبك منها. عليك أن تتحلي بالمرونة، وأن تطبقي ما أرشدك إليه تماماً منذ البداية، وإلا فسترغبين على الدوام في الرجوع إليّ، لتسأليني إن كان من الجيد أن تتناولي نوعاً معيناً من الطعام أم لا. فأنا شبه متأكدة أنك قد تجاوزت الحادية والعشرين، وقد حصلت على لقاحاتك كاملة، وبالتالي فأنا أثق بقدرتك على اتخاذ قراراتك بنفسك في هذا الشأن.

قسم التمارين، وتجميع الأمور مع بعضها

في هذا القسم من كتاب العجائب هذا، قامت لوسي بإعطائك قدراً كبيراً من المرونة وحرية الاختيار بين التمارين التي أوردتها. ولكن أذكّرك أن الغاية ليست الوصول إلى الكمال في أدائها، بالرغم من أنه لأمر رائع أن تشعري أن أحد هذه التمارين ألهمك القيام بشيء ما، لأنه حينها نكون قد حققنا هدفنا. الأمر الوحيد الذي تؤكّد لوسي على أنها تودّ منك القيام به– وذلك حرصا على سلامة عقلك كسلامة أي شيء آخر – هو أن تخرجي من المنزل، وتمشي بصحبة طفلك وعربته، لكن كل هذا سيتضح لك أكثر لاحقاً، وهو أمر مستحسن كذلك لكل المتحمسات اللواتي يتبعن البرنامج بمجمله ويحصلن على نتائج لا تصدق (بما فيها المؤخرة المشدودة).



إلا أن هذا الفصل يتجاوز الاهتمام بمجموعة من التمارين. فقد قمت ولوسي، بإيجاد برنامج يعتمد على تقسيم الشهر الأول إلى أسابيع، الواحد تلو الآخر، شارحتين فيه كيف تجمعين كلّ المعلومات التي تكوّنت لديك حديثاً حول الغذاء، والتمارين، وكيف تكونين لطيفة مع نفسك. الأسبوع الأول مفصّل تماماً، لذا يجب أن تكوني قادرة على فهم الموضوع بأكمله من هنا. ثم تجري الأسابيع الثاني فالثالث ثم الرابع بأسلوب أقل تفصيلاً وأكثر انسيابية. وحتى ذلك الحين ستكونين حقاً قد أدركت جوهر الأمر. ومع بداية الشهر الثاني ستجوبين غماره، وستصبح المحافظة عليه أسهل مما قد ظننت.

انتبهي إلى رمز الحذاء الرياضي الذي ستستخدمه لوسي عبر الكتاب عندما تعطي نصيحة رشيدة. أما رمز البومة فسيظهر عندما يكون لدي بدوري حكمة ما أودّ أن أنقلها لك، وبذلك أساعدك على التفريق بين صوتينا.

قسم نمط الحياة

من أكثر الأجزاء حيوية في عملية استعادتك لذاتك هو أن تستعيدي ثقتك بنفسك، وذلك بأن تكوني لطيفة مع نفسك، وأن تدركي بأن هناك أناسا آخرين مثلك يمرون بالتجربة نفسها. فبعضكنّ سيجد الأمومة سهلة في بعض النواحي وصعبة في أخرى، وبعضكن الآخر سيجد الأمر صعباً برمته. الأمر يتعلق بك، وبشخصيّتك، وبطفلك الصغير أيضاً. فبعض الأطفال جيّدون ومريحون منذ ظهورهم إلى هذه الدنيا. بينما يشكل بعضهم الآخر، بعض التحدي للأهل.

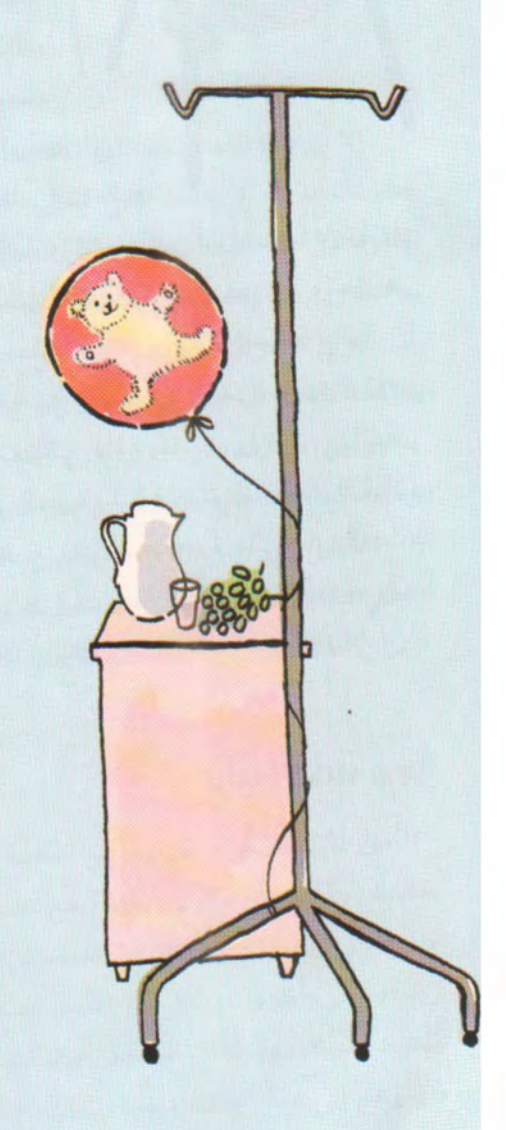
من يدري لم يحدث هذا؟ حتى أنّ أحد أطفالك قد يكون وديعا كالحمل الصغير،

بـيـنـمـا يكون أخوه علـى نـقيضـه تمامـاً. أنت تحبينهم دون شك (وإن كنت أحياناً تشعرين أن هذا الحب يسود في معظم الأوقات ويغيب في بعضها). ولكن، كثيراً ما نجد صعوبة في عدم اعتبار الأم (بالأصحّ الأمومة) خادمة غير مـدفـوعـة الأجـر. من حيث تـغيير الحفـاضـات، وتحضير الطعام بعد الفطام، إلى الاستيقاظ ليلاً، ولمّ الجوارب الصغيرة. عدا عن هذا وذاك، هناك إدراك لحجم الأعباء والمسؤوليات، فيصبح من السهل جداً، ضمن هذا الدور الهائل الجديد، أن تفقدي نفسك، ووعيك بذاتك. أنت طبعاً سعيدة بأنك أصبحت أمّاً، ولكن سيكون أمراً لطيفاً أن تنزعي هذه الشارة عنك لبعض الوقت، وترفعي قدميك، وتسترخي في منتجع صحي محلّي، لتشعري بأنك إنسانة ثانية.

إذاً، كوني لطيفة مع نفسك ولا تقسي عليها، وقومي بخطوات صغيرة لتمتلكي الثقة بنفسك، ووقتك، وذاتك.

انسـحـبـي إلى الحمـام لـتـقـرئـي الـفصـل الـقـادم. (ستسـمـعين بـالطبـع، نقرات صغيرة على بـاب الحمـام، تتحول سريعاً إلى طرقات جنونية برأس الدّمية، ويبدأ النداء "مامّا؟ مامّا؟! ماااااما! ماااااااااااما! ما! ما!).

قسم التهيئة







إن لم يفت الأوان كثيراً، فابدئي الآن

آمل حقاً أنك قد تناولت هذا الكتاب من متجر الكتب، وأنك تتصفحينه، وأنك حامل في الأشهر الأولى. فباستطاعتي أن أوفر عليك الكثير من الوقت والتعب، وباستطاعتي أن أجعلك تستعيدين بنطال الجينز الخاص بك، أي بنطال ما قبل الحمل، أو حتى بنطالاً جديداً مغرياً وكله أنوثة. أكلّك آذان صاغية؟ حسناً، ابدئي منذ الآن. لقد سمعتني بشكل صحيح، عليك أن تبدئي منذ الآن. إنني لا أتحدث عن حمية منحّفة، بالطبع لا، فنحن أخصائيو التغذية لا نتحدث من منطلق نظام حمية حقيقية بقدر ما نعني نظام حمية أفضل، الحمية التي تحمل مقومات الغذاء الأمثل.

لا يتعامل البريطانيون بجدية مع الطعام. وبما أنني حتماً لست طبيبة نفسية، فأنا لا أسعى لأكون أخصائية تغذية متواضعة وبومة حكيمة تطلق النصائح، فأنا لا أعرف الأسباب النفسية الكامنة وراء هذا الأمر. ومع ذلك، أنا متأكدة من أن الكثير من الأهل يستخدمون الطعام كمكافأة لأطفالهم منذ عمر مبكر حقاً.

- كوني طفلة جيّدة وأنهي طبقك بالكامل.
- ستحصلين على رقائق الشوكولاته، فقط عندما تنهين الملفوف الخاص بك.

الأمر مؤكد، ودون نزاع؟ إذاً ابتلعي الملفوف، وأنت تسدّين أنفك وعملياً تقحمين الملفوف في فمك إقحاماً، لتحصلي بعدها على الأطعمة الظريفة. وهكذا، يبدو أن الرسالة التي أُوصلت إليك فحواها هي أن الملفوف غير لذيذ، وأن الشوكولاته هي اللذيذة، وقد أتتك بالتالي كالمكافأة.

بعد هذا الموقف بسنوات، وحين تصبحين المتحكمة بقدرِك الغذائي كونك إنسانة بالغة، فستعمدين بناء على

ذلك إلى تخطّي كل شيء آخر للوصول مباشرة إلى رقائق الشوكولاته والحلويات، لأنه لا يوجد هناك من يستطيع إرغامك على أكل ذلك الملفوف. وستفكرين "يا للبهجة! تيييه! لنرَ إن كان باستطاعتهم إيقافي الآن...إلخ". الوجه السلبي للأمر هو أن رقائق الشوكولاته تسبب، إلى حدّ بعيد، زيادة في محيط الخصر لدينا. وإنني متأسفة لأنها حقيقة لا نستطيع الالتفاف حولها.

إذاً، الكثيرون منا لديهم مفهوم المكافأة عبر الطعام: فأنا إن كنت أمر بفترة عصيبة، وتعاملت معها بشكل جيّد، يجب أن أحصل على حلوى وإلا سأحسّ بالحرمان. عندما نلتزم بما يدعى حمية صحيّة، فإننا نشحذ كل ما لدينا من التزام، وعندما يخبرك الطبيب أن اللقلق سيحمل لك صرّة فيها طفل قريباً، ستقولين في نفسك رائع، الآن أستطيع تناول ما أريد من الطعام.

انتظري فقط، وسترين أن هذا ما سيحدث معك، ولكن لا، أنا آسفة، أنت لا تستطيعين تناول ما تشائين.

أكاد أسمعك تصرخين آه، أخبرينا أيتها المرشدة العظيمة! أخبرينا ما هو السر؟ ما هي هذه الحمية التي تحمل مقومات الغذاء الأمثل والتي عليّ اتباعها لأصبح نحيفة وحكيمة مثلك، يا أيتها العظيمة الفاضلة؟"

السر يكمن في ما يلي:

- تناولي كميات كبيرة من الخضار الزكية الرائحة، والمغسولة جيداً بماء نظيف.
- تناولي الفاكهة المفيدة للصحة بوفرة، وبعض الحبوب الغنية بالفيتامينات والمعادن.
- تناولي الأسماك وقليلاً من اللحم، إن أردت.

هذا كل ما في الأمر!

إذاً تذكري:

- أنّ أخذك موقفاً صحياً من الطعام سيوفر عليك مقاساً أو مقاسين أكبر في ثيابك.
- أن تبدئي الاهتمام بتغذيتك وتمارينك الرياضية قبل أن تصبحي حاملاً بالفعل.

- أن محاولتك لفت الأنظار من وقت لآخر لا تعني أنك مخلوقة غريبة، بل إنسانة كغيرك من البشر.

أثناء الحمل

في موجز لبحث حديث أجريته، توجّه انتباهي إلى زميلتي لويز، وهي الآن في حملها الثاني بأخ لصغيرها المحبب جاسبر. ولويز اختصاصية تغذية مؤهّلة استطاعت أن تتدبّر أمر إتمام تدريبها بينما كان جاسبر يستعد للخروج إلى هذا العالم، حقاً إنّه لإنجاز. فما هي إذا ملاحظاتها حول استعادة رشاقتها؟

كتل ونتوءات

تقول لويز "في البداية إنها الكتل والنتوءات. نتوءات صغيرة تظهر حيث لم تكن موجودة من قبل. إنه لأمر يدعو إلى الارتباك حقاً، فبينما كنت معتادة قبلاً على التحكم بجسمك، سيكون مقلقاً تماماً لك أن تبرز معدتك بشكل مفاجئ، كما تخرج البالونات من قبعة الساحر في حفلات الأولاد".

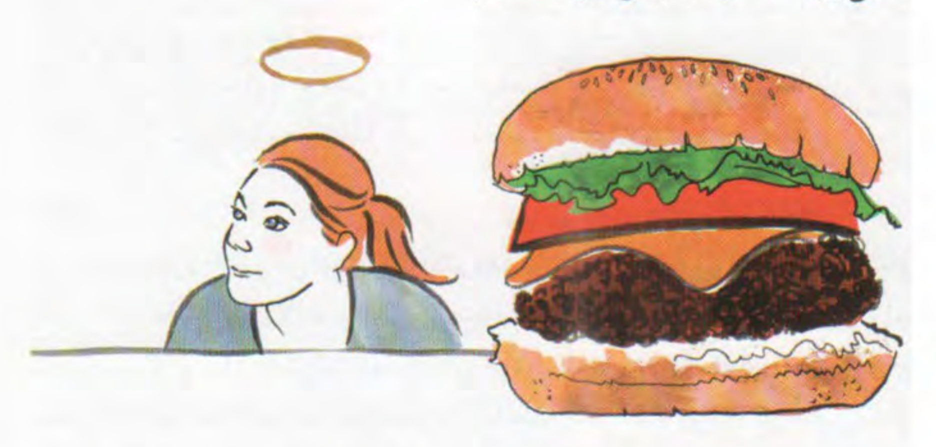
أسطورة الأكل عن اثنين

تشعر لويز أنها هي أيضاً – ما إن أخبرها الطبيب أنها حامل – قد تخلت عن انضباطها في ما يتعلق بالطعام، وأصبحت وجباتها ضخمة (كانت حتماً كمن يأكل عن اثنين). ولكن لحسن الحظ، ولأنها كانت تتدرّب لتصبح أخصّائية تغذية، فقد كانت وجباتها المضاعفة صحية على الأقل. إلاّ أنّ الإكثار من أمر جيد، ليس بالضرورة شيئاً رائعاً. فالطعام الصحي عظيم، حتى أنّه عظيم وإن كان بكميات كبيرة، ولكن انتبهي من أن تتحوّل تلك الكميات إلى أكثر من ضخمة!

هذه المرة، اكتسبت لويز حكمة أكبر حول هذا الأمر. نعم، قد تشعرين أنك أكثر جوعاً. وصحيح أن جسمك يتبدل وأن احتياجاته تختلف عن ذي قبل، لكن الأمر الحيوي هنا هو نوعية الغذاء وليست بالضرورة الكميّة. ففي الحقيقة أنت بحاجة إلى مئتي سعرة حرارية إضافيّة فقط في أشهر حملك الثلاثة الأخيرة.

عندما تضغط الحامل الحديثة على زر لنطلق العنان للجنون أعتقد أن الأوان يكون قد فات لتعيد الأمور إلى سابق عهدها بعد أن تكون قد تناولت خمسمئة كعكة محلاّة بالكريما.

ليس الأمر مستحيلاً، لكنه حتماً أكثر صعوبة. فجميعنا، لدينا لحظاتُ ضعف بالطبع، ولكن ما إن تتحول هذه اللحظات إلى طوال الوقت، حسناً، عند ذلك من نخدع بهذا التصرف؟ (على من نضحك؟)



المفتاح في هذه المواقف هو أن تتذكري بأنك حامل ولست سمينة. فما يحدث هو أنك حين يزداد وزنك تقولين في نفسك: "حسناً، ومن يأبه للأمر على أي حال؟" لكنّ الحال ليست كذلك. ردّدي معي الآن أنا حامل ولست سمينة. بهذه الطريقة، سيكون بإمكانك حقاً أن تكوّني طريقةَ تفكير جديدة حول جسدك. فلويز مثلاً تعلمت هذه المرة أن تحب حقاً جسدها المتبدل بفعل الحمل، فهي تشعر أنها أكثر أنوثة وإغراء، مع انحناءات في كلّ المواضع المناسبة من جسمها.

اسألي أي رجل، وستجدين أن معظم الرجال يحبون النساء الحوامل بانحناءاتهن، لأنّ الواحدة منهن تبدو كما يجب أن تبدو النساء، ولأنّ معظمهم أيضاً يكرهون هاجس الطعام والنحافة لدى النساء. فبالنسبة لغالبية الرجال، أن تكوني نحيفة، أمر لا يكاد حتى يقترب من الظهور على شاشة الأمور المهمّة في هذه الحياة. لذا، نرى الرجال هم الذين يسيّرون الأمور في هذا العالم، فهم لا يشغلون كل ذلك الحيّز الثمين من عقولهم بالقلق على مقاساتهم.

لهذا فنحن مدينات لأطفالنا في أن نوقف هذا القلق الذي يستحوذ علينا حول مقاس أوراكنا وخصورنا، وأن نبدأ عوضاً عن ذلك بالتفكير في أمور تفوق هذا أهمية بكثير. كأن نفكر مثلاً كيف يمكننا أن نقوم بإدارة هذا الكوكب على أفضل وجه، لو كان زمام الأمر بأيدينا.



توقفي عن النظر إلى نفسك (إلى ما لا نهاية!)

تقول لويز "لا تمضي ساعات وأنت تتأملين نفسك في المرآة الطويلة بغرفة نومك، سواء كنت حاملاً أم لا، فهذه طريقة مضمونة لإصابتك بالوسوسة". بل حاولي أن تكوني راضية عن جسدك كما هو الآن عوضاً عن أن تنجرفي مع الأحلام بأن تكوني أكثر نحافة، أو أكثر ملاءمة، أو أصغر سناً. إننا نمضي وقتاً طويلاً في التمني بأن نكون ما نحن لسنا عليه. دعك من هذا، وكوني مع نفسك الآن!

الصبر

لقد استغرق الأمر من لويز وقتاً أكثر مما كانت تتوقع ليعود جسمها إلى الشكل الذي كان عليه قبل ولادة جاسبر. فبوجود طفل في المنزل، وزوج تمضين وقتاً معه، ومنزل وعمل عليك إدارتهما، كان الوقت للتمارين الرياضية ببساطة غير متاح. إلا أنها هذه المرة تمارس تمارين رياضية أكثر أثناء حملها كي تكون بشكل عام في موقع أفضل.

- اتباع حمية صحّية أثناء الحمل أمر أساسي.
- غيّري موقفك من جسدك، فأنت حامل ولست سمينة!
- كوني صبورة، لأنك ستأخذين بعض الوقت حتى تعودي إلى وزنك ما قبل الحمل.
- عاملي نفسك بلطف.



في المستشفى

كلنا نعلم أنك لست في المستشفى من أجل الطعام. اطلبي من أحدهم أن يحضر لك بعض الغذاء الداعم للطاقة لتتناوليه بعد أن أنجبت طفلك. أنا أعلم أن هذا يبدو كمن تشارك في فيلم قطار منتصف الليل السريع حيث تمّ نقلك إلى أحد السجون المتنقلة، وعليك الاعتماد على لطف عائلتك ليطعموك. إلا أنك ستشكرينني في ما بعد عندما تخرجين من هناك.

باستطاعتك أن تطلبي التالي:

- كعكات بالشوفان
- فاكهة طازجة
- لوز
- بذور، كبذر اليقطين
- زبدة الجوز
- مياه معبئة
- حقيبة ظريفة من الحمّص، السلطات والغواكامول

العودة إلى المنزل

حاولي أن تخططي مسبقا لعودتك إلى المنزل، ونظّمي الأمور بحيث يكون أحد هذه الأشياء بانتظارك عندما تعودين لأنك ستحتاجينها:

- **اطلبي من أحدهم أن يملأ لك الثلاجة بأشياء رائعة ومفيدة، كي تبقي أنت ورقائق الشوكولاته المخيفة بمعزل عن بعضكما.**
- **اطلبي من والدتك أن تحضر لتطهو بعض الوجبات البسيطة وتضعها في الفريزر. (إن لم تستطع فاستعيني بأحد تلاميذ الطهو لهذا الأمر).**

ابدئي التفكير بالغذاء

يمثل هذا القسم توطئتنا اللطيفة التي سنضعك من خلالها على طريق تنظيم موقفك الغذائي، فاسترخي. في الوضع المثالي لن تبدئي القراءة عن هذا الموضوع عندما تكونين مستميتة لاستعادة شكلك السابق، بل ستكونين قد فكّرت به فعلاً قبل الولادة. ولكن لنواجه الأمر، هناك فرق شاسع بين العالم المثالي وبين الواقع. فحالياً، يشكل الهروب من المستشفى، والتفكير بغذاء صحي رائع على الأغلب آخر ما يخطر لك على بال. وعلى الرغم من أنك قد تجدين التالي شيئاً مملاً، غير أنه صحيح. فكل ما أنت بحاجة للقيام به الآن هو أن تنظمي أمورك.

- وضّبي الفريزر، واملئيها بطعام مغذٍ ولذيذ. أو اطلبي من أحد ما (والدتك على سبيل المثال لا الحصر) أن تطهو لك بعض الأطعمة. قد يبدو هذا كله كرحلة مملة جداً، لكنها ستؤتي ثمارها بشكل كبير لاحقاً. لتكن الكميات كافية لبضعة أسابيع، وخذي بعين الاعتبار الأصناف التالية:
  - اليخاني
  - الحساء
  - الدجاج
  - فطائر السمك
  - الخضار المشوية
  - الخضار العضوية المجلدة (كالبازيلاء والسبانخ)
- أنشئي نموذجاً على الإنترنت لتوصيل ما تتسوقينه من على المواقع الإلكترونية إليك. هل بإمكانك جعل زوجك يقوم بهذا نيابة عنك؟
- احصلي على علبة محشوة بالخضار العضوية، إنّها رائعة لصنع حساء بسيط.
- ضعي زبدية فاكهة على طاولة المطبخ لديك.



- الوجبات الخفيفة: أحضري الحمص المطحون، وكعك الشوفان، بالإضافة إلى بعض البذور والمكسرات.
- خزّني في خزائنك أشياءَ رائعة (راجعي الصفحة 247)، وارمي خارجاً البسكويت والرقائق الهشة. فها أنا أخبرك منذ الآن أن هذه الأشياء ستكون مغرية جداً عندما تكونين مرهقة، وستكون أول ما تمدين يدك لتناوله من الخزانة، فقط لأنها موجودة هناك.

حاولي زيادة كميات الأطعمة التالية:

- الخضار والفاكهة، كما هو واضح!
- الفاصولياء، والعدس. أعلم أنها ليست محبوبة من قبل الجميع، إلا أن العدس يتميز بسهولة طهوه، أما الحبوب كالفاصولياء والفول والحمّص فيمكن الحصول عليها معلّبة (وعضويّة طبعاً)، ولا ضرورة لغمرها بالماء (الأمر الذي يتطلب بعض التحضير والتخطيط المسبق له!).
- تناولي لحوم الأسماك الطازجة، ولحوم الطيور الداجنة من دجاج وغيره، واللحوم قليلة الدهن أو حتّى الخالية منه. واحرصي على أن تكون عضويّة إن استطعت إيجادها.
- تناولي الحليب ومشتقاته. ثلاث مرات أسبوعياً تكفي. وبالنسبة للكالسيوم والمعادن المهمة الأخرى فتستطيعين الحصول عليها من الخضار الورقية الخضراء اللون، والمكسرات، والبذور.

مما يتكوّن الفطور الصحي؟

قد يكون الفطور الصحي على الشكل التالي:

- بيض مخفوق، مع توست الجاودار.
- بيضة مسلوقة مع سبانخ.
- عجّة إسبانية.
- سردين على توست الجاودار مع الطماطم.
- عصيدة مصنوعة من الشوفان المفتول والتوت.
- موسلي صالحة مع التوت والتفاح. (وأعني بصالحة، ألاّ تكون من الأطعمة الرديئة. فحبوب الموسلي الجيدة الحقيقية توجد عادة في متجر الطعام الصحي).
- أنواع أخرى من الخبز، كخبز الجاودار، أو خبز الحنطة مع زبدة المكسرات كزبدة الكاجو.
- لبنة وتوت.

ركزي على وجبة الفطور

لا تحاولي القيام بكل الأمور على الوجه الصحيح دفعة واحدة، ولكن إن تناولت فطوراً مناسباً، فأنت على الأرجح أقرب إلى بداية جيّدة. تغرينا وجبة الفطور دائماً بتخطيها، ولكن لا تفعلي! سيتلقى يومك بأكمله ضربة شديدة إن لم تبدئيه بداية صحيحة. لكن قبل أن أقدم إليك بعض الأفكار للفطور، تفقدي إن كان لديك في منزلك مكونات الطعام الرئيسة التالية:

- حليب الأرز، وحليب الشوفان، أو حليب الصويا، أو لبن عضوي مصنوع من حليب الماعز أو الأغنام، وتوفو دون إضافات، أو لبن الصويا.
- مكسرات نيئة غير مملحة (كاللوز، والبندق، والجوز، والكاجو) و/أو بذورات (بذور دوار الشمس، وبذور اليقطين، وبذور القنب، وبذور الكتان، والسمسم). قومي بحفظها جميعاً في أوعية محكمة الإغلاق في الثلاجة لتحافظي على زيوتها الأساسية.
- فاكهة مجففة، كإجراء طارئ فقط ريثما تفطمين نفسك عن السكريات. واستخدمي الفاكهة المجففة لتحلية العصيدة إن اضطررت.

أنواع رائعة من الفطور

شراب الفاكهة الأمثل

اختاري أي ثلاثة من أصناف الفاكهة التالية:

تفاح
مشمش، طازج إن كان في موسمه. أما إن كان مجففاً فانقعيه طوال الليل أولاً.
موز
ثمار التوت بكافة أصنافه وأشكاله، وحتى الفريز طازجاً كان أم مثلّجاً.
تين طازج إن كان متوافرا، أو مجفف وعندها عليك نقعه طوال الليل قبل استخدامه.

كيوي
مانجا
برتقال (في حال كنت لا تتجنبين الحمضيات بشكل خاص).
درّاق أو خوخ
إجاص

1 ضعي الفاكهة التي اخترتها مع بعض الحليب أو اللبن في الخلاّط، وأضيفي مقدار قبضة من أي نوع من المكسّرات أو البذور، ومقدار قبضة من الشوفان. شغلي الخلاط بسرعة حتى تمتزج.
2 عدّلي كمية السائل تبعاً للكثافة التي تفضلينها، وأضيفي مكعباً من الثلج لمزيد من الانتعاش أثناء الصيف. غيّري في المكونات لتنوّعي في المذاق والقيمة غذائية.

الموسلي

آمارانث(*)
رقائق الحنطة السوداء
رقائق الشعير
رقائق الدُخن (مصنوعة من نبات الدخن).
رقائق الشوفان
رقائق الأرز

رقائق الجاودار
رقائق الكينوا(*)
فاكهة مجففة، كالتوت البرّي، والزبيب، والعنب قشلميش (دون بذر)، والبلح، والتين، ورقائق جوز الهند غير المحلاّة، والمشمش.

(*) آمارانث (Amaranth): حبوب صغيرة الحجم، موطنها أميركا الجنوبية، غنية بالبروتين، الكالسيوم والحديد، وتستعمل في الغذاء بشكل حبوب، أو كطحين يدخل في كثير من الوصفات كالخبز مثلاً.
(*) الكينوا (Quinoa): نبات ورقي، موطنه أميركا الجنوبية، بذوره الغنية بالبروتين وثماره المجففة تستخدم كغذاء.

1 ضعي ملعقة طعام من أربعة من أنواع الرقائق المذكورة في زبدية. لا تقربي المواد التي عليها علامة * إن كنت تتبعين حمية خالية من الغلوتين.
2 أضيفي ملعقتي طعام من أي من الفاكهة المجففة، وأيضاً بعضاً من البذور من خزانتك، مع بعض الحليب أو اللبن.

للتنويع:
عوضاً عن الفاكهة المجففة، بإمكانك إضافة تفاحة أو إجاصة مبشورة أو مفرومة، توت طازج أو مثلّج، وذلك بكمية تعادل حجم تفاحة.

وعاء اللبن مع البذور

3 ملاعق طعام من اللبن.
3 ملاعق طعام من البذور مطحونة أو كاملة.
رشّة من القرفة، وجوزة الطيب، وخلاصة الفانيليا، أو الزنجبيل.

1 ضعي جميع المكونات السابقة في وعاء، واستمتعي بتناولها.
2 كتشكيلة يمكنك استبدال ملعقة طعام واحدة من البذور بأخرى من المكسرات.

للتنويع:
بإمكانك إضافة تفاحة أو إجاصة مبشورة أو مفرومة، أو توتٍ طازجٍ أو مثلّجٍ، وذلك بكمية تعادل حجم تفاحة.

العصيدة أو الثريد

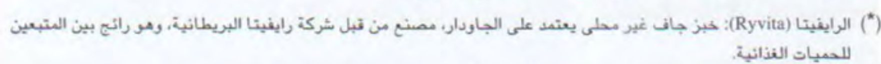
ملعقتا طعام من حبوب الشوفان الخاص بالثريد، (وإن كان شوفاناً عادياً فلا بأس).
60 ميلليتراً من الماء.
ملعقة طعام من اللبن أو الحليب، أو حليب الشوفان أو حليب الأرز كبدائل.

1 اخلطي الماء وحبوب الشوفان في قدر على النار. عندما يغلي الخليط، خففي النار، ودعيه يغلي برفق لدقيقة واحدة. بإمكانك أيضاً أن تلجئي إلى نقع حبوب الشوفان طوال الليل، بكمية من الماء تكفي لغمرها، وسخنيها على النار صباحاً.
2 أضيفي الحليب أو اللبن مع المكسرات أو خليط البذور والبهارات. حركيها معاً وتناوليها بالصحة والهناء.

بيض عضوي مربى طليقاً في المرعى

بيضتان من البيض العضوي.
خبز الصودا، أو خبز الجاودار، أو خبز الحنطة، أو أي نوع آخر من الخبز الخالي من القمح. ويمكن استخدام الأرز، أو الذرة، أو كعك الشوفان، أو رايفيتا(*) (Ryvita).

حمص مطحون، أو صلصة البيستو(*) للمد على الخبز.



(*) الرايفيتا (Ryvita): خبز جاف غير محلى يعتمد على الجاودار، مصنع من قبل شركة رايفيتا البريطانية، وهو رائج بين المتبعين للحميات الغذائية.
(*) البيستو (Pesto): صلصة إيطالية خضراء اللون، تتألف من أوراق الحبق المطحونة والصنوبر، والثوم، وجبن البارميزان، وزيت الزيتون.

1 اغلي البيض في قدر صغيرة لأربع دقائق، لتحصلي على صفار بيض طري، أو افقسي البيض في الماء المغلي للمدة الزمنية نفسها.
2 مدي الحمص المطحون أو البيستو على الخبز، أو كعك الشوفان، أو منتجات الرايفيتا. وتناوليها جنباً إلى جنب مع البيض الطازج الذي حضّرته للتو.



البيض المخفوق

بيضتان من البيض العضوي المربى طليقاً في المرعى.
ملعقة شاي من الكريما الطازجة، أو اللبن، أو الحليب.
نصف ملعقة من زيت الزيتون، أو عقدة من الزبدة غير المملحة.
خبز الصودا، أو خبز الجاودار، أو خبز الحنطة، أو أي نوع آخر من الخبز الخالي من القمح. أو يمكن استخدام الأرز، أو الذرة، أو كعك الشوفان، أو رايفيتا.
حمص مطحون، أو صلصة البيستو (وهي ممتازة مع البيض)، زبدة غير مملحة أو أي مادة غير مهدرجة قابلة للمد.
أي من الفلفل الأسود المطحون طازجاً، كركُم، أو الفلفل الحلو.
أعشاب للتزيين، كالشّبث، أو أوراق الثوم المعمَّر، أو البقدونس (يفضّل الطازج، وإن لم يكن متوافراً فالمجفف يفي بالغرض).



1 اخفقي في زبدية أو وعاء، البيض مع الكريما الطازجة والحليب أو اللبن. سخّني الزيت أو الزبدة في مقلاة ولكن لا تدعيها تدخن.
2 أضيفي البيض إلى مقلاة ذات مقبض، واطهيه بحسب درجة التماسك والكثافة التي ترغبينها.
3 في هذه الأثناء، مدّي على الخبز الذي ترغبين بتناوله الطبقة العليا التي تفضلينها من حمص مطحون، أو بيستو أو زبدة. ضعيها جنباً إلى جنب مع البيض، وزينيها بالفلفل الأسود، الكركم أو الفلفل الحلو بالإضافة إلى الأعشاب الطازجة أو المجففة.

للتنويع:
في الأوقات التي ترغبين فيها بتناول شيء خاص صباحاً مع طبق البيض، بإمكانك شيّ بعض الطماطم أو أن تطهيها على البخار، هي أو أي نوع آخر من الخضار.
الطهو بالبخار يستغرق بضع دقائق فقط، وهو طريقة رائعة لإضافة نكهة وألوان إضافية إلى طبقك. جربي مثلاً البروكولي، والهليون، والسبانخ، والشمندر.
يمكنك كذلك إضافة بضعة شرائط رفيعة من سمك السلمون المدخّن.

خبز الصودا

25 غراماً (وتعادل أونصة) من الزبدة غير المملحة.
225 غراماً (وتعادل 8 أونصات) من الطحين الخالي من القمح.
نصف ملعقة شاي من البايكينغ باودر (أو علك الزانثان في حال كنت تتجنبين الغلوتين).
300 ميلليتر (وتعادل نصف باينت) من مخيض اللبن. وفي حال كنت تستبعدين مشتقات الألبان فاستبدليها بالصويا.
قبضة من بذور دوار الشمس أو بذور اليقطين.

1 حمّي الفرن إلى مئتي درجة مئوية (400 فهرنهايت).
2 ادعكي – في زبدية خاصّة للمزج – الزبدة مع الطحين، والبايكينغ باودر، ثم أضيفي الحليب.
3 اعجنيها مع بعضها لفترة قصيرة حتى تأخذ شكلاً كرويّاً أو بيضوياً، وضعيها على صينية الخبز في مركز الفرن لثلاثين دقيقة حتى تنتفخ وتصبح ذهبية اللون.

الأطعمة الممنوعة

سأعلن منذ الآن أنني أكره حقاً فكرة الممنوعات في الأطعمة. لأن الفكرة بحدّ ذاتها ستجعلك ترغبين في التهام كل ما تقدرين عليه منها، فقط لتثبتي أنها ليست حقاً ممنوعة عليك على الإطلاق.

بما أنك خارقة الذكاء (جميعنا كنساء كذلك أيضاً!) فستعلمين أنك إن تناولت الكثير من الطعام الرديء المتخم بالدهون والسكّر، فلن تحققي أهدافك لأن هذه الأطعمة ستزيد من وزنك... لكنّ الأمر واضح كفاية ولست بحاجة لي لإخبارك.

إذاً، إليك قائمة بالأشياء التي عليك بكل وضوح أن تتخلي عنها لأنها أولاً: تسبب السمنة. ثانياً: إنها حقاً أطعمة رديئة لن ترضي بإعطائها لأحد القوارض الجائعة، وهي:

- كعكات الكريما.
- الرقاقات الهشّة (كريسبس).
- البسكويت.
- أحمال من الخبز الأبيض.
- الوجبات المعالجة.
- البرغر، والبيتزا وجميع الوجبات التي تغلف وتؤخذ.
- المشروبات الفوّارة.
- الكيك والكعك.
- كميات كبيرة من الزبدة، والأطعمة التي تستخدم للمد أو للتغميس.

بعض التمارين اللطيفة

ننتقل الآن إلى أمر سيكون أكثر نشاطاً، على الرغم من أننا نبدأ فيه بلطف. هذا الجزء موجّه لكنّ جميعاً أيتها النساء المتحفّزات، أو المتشوقات للبدء وأنتن لا تزلن على عربة التوليد. لقد صممت تمارين هذا القسم بشكل خاص لتكون آمنة منذ لحظة مغادرتك غرفة الولادة، ولكن نظراً إلى حساسية وضعك فقد تفضلين استشارة طبيبك العام قبلاً.

لقد ابتكرت لوسي لهذا الجزء بعض التمارين البسيطة حقاً من نمط البيلاتس، لتعمل على عودة التئام بعض من العضلات المراوغة التي تغلظ حول الطفل أثناء الحمل. ستعمل هذه التمارين ونصائح التغذية معاً استعداداً لما هو قادم. فهذا الجزء ليس خطة عمل بقدر ما هو خطوات هوينى تمهد لأمور أكثر حساسية تتعلق بالتمارين والطعام. أما برنامج اللحم والبطاطا القوي والفعّال فستجدينه لاحقاً في أقسام التغذية والتمارين، والتي تستطيعين البدء بها أبكر بكثير إن أردت، طالما أنك حصلت على موافقة طبيبك.



اطلبي من أحدهم أن يخرج لإحضار المعدّات التالية لك:

- كرة سويسرية. إن كنت لا تعرفين ما هي، فحسناً، أتذكرين الكرة القافزة من الأيام الخوالي؟ باختصار، الكرة السويسرية كرة كبيرة مرنة، تكاد تكون بعلو الأذنين. إنها استثمار رائع.
- حبل طويل. أنا متأكدة أن الأمر قد أثار اهتمامك لما يمكن أن تقومي به باستعماله. إنّه سيعيد لخصرك رشاقته، وطبعاً ليس وحده كما هو واضح.
- مجموعة من الأوراق اللاصقة الملوّنة.
- مدّة للأرض. وإن أردت البديل في نسخة التكنولوجيا المتواضعة فاستخدمي: منشفة.

التمارين التالية، والتي ندعوها السبعة المتفوّقة، مصمّمة لتعمل على أعمق العضلات لديك. ستبدئين من خلالها ببناء قوة جسدك من الداخل، مركّزة في البداية على العضلات المركزية. ستشدّ هذه التمارين عضلات خصرك، وتجعل قعر حوضك متناغما، وقريباً ستضحكين بكل ثقة بالنفس (أراهن على أن الأطباء لم يطلعوك حقاً على ما يلي أصدري أي صوت، وستسرّبين أليس كذلك؟). وحتماً ستستعيدين عضلات صدر مشدودة.

لقد صُممت هذه التمارين أيضاً بشكل خاص لتدخليها ضمن جدول أعمالك الجديد والمتغير إلى الأبد.

لقد قسّمنا هذه التمارين إلى مجموعتين: خطة تمارين المارتيني، وروتين يحيا ألفيس الملك. وهي موجّهة تحديدا إلى العضلات التي تأثرت خلال عمليتي الحمل والولادة. فحيث تمددت العضلات إلى أقصى حدّ، فسنعيدها مشدّودة ومتناغمة. وستكونين قوية ورشيقة خلال وقت لا يذكر!

خطة تمارين المارتيني

تتميّز هذه التمارين بأنه يمكنك أداؤها في أي زمان، وأي مكان. من المؤكد أنك أصغر بكثير من أن تتذكري ذاك الإعلان ضمن حملة المارتيني، لكن القصد هو أنك تستطيعين القيام بهذه التمارين في البنك أثناء الانتظار في الصف، وفي الحافلة، وفي مركز البريد، أو أثناء تنظيف أسنانك، أو تغيير حفاضات طفلك، أو حتّى وأنت تشربين كوباً من الشاي.

أقترح عليك أن تستخدمي أوراقك اللاصقة الصغيرة، وتوزعيها في أرجاء المنزل، لتذكّرك بشكل مرئي ومستمر بتمارينك، وإلا ستجدين أن يوم الجمعة قد أقبل وأنت لم تبدئي حتّى.

معدّل الاستقلاب أو الأيض

الاستقلاب هو معدّل حرق جسمك للسعرات الحرارية. وبواسطة التمارين الرياضية تستطيعين زيادة عدد السعرات الحرارية المحروقة وبالتالي زيادة الاستقلاب لديك. لذا، إن كنت تكافحين للحصول على دافع لتقومي بمجموعة أخرى من التمارين، فكّري فقط بعدد السعرات الحرارية الإضافية التي ستحرقينها.

الفتاة الجليدية

فائدة التمرين: سيعطيك هذا التمرين كماً كبيراً من الثقة أثناء انهماكك في تعلّم الاهتمام بالشكل الصحيح لجسدك. فقد تعرّض هذا الشكل لعبء كبير أثناء الحمل، حيث كنت طوال الوقت تحاولين معادلة الأمور. لأنه حين تصبحين وكأنك تحملين كيساً ضخماً من البطاطا داخل سترتك، فستضطرين عندها إلى الانحناء إلى الوراء وإلاّ سقطت على وجهك. أضيفي إلى هذا ثقلاً متزايداً في الصدر وبطن يزداد حجماً، أأنا في حاجة لقول المزيد؟ الوقفة الجيدة تجعلك تبدين أخفّ حركة، وأصغر سناً، وحتى إنّها تجعل صدرك يبدو أكبر.

ضعي ملاحظة على إحدى أوراقك اللاصقة، وألصقيها قرب إبريق الشاي لتذكّرك بهذه الحركة. وإن كنت تشعرين بعارض فني ينتابك، فارسمي صورة عصا لتذكرك بأن تبقي ظهرك مستقيماً.

1 قفي وتخيّلي أن أحدهم قد وضع للتو مكعباً من الثلج بين قميصك وظهرك.
2 بشكل آلي ستضمّين كتفيك إلى بعضهما وترفعين صدرك عالياً.
3 بينما أنت في هذه الوضعيّة، شدّي عضلات معدتك إلى الداخل، أمسكيها كذلك بضع ثوان ثمّ أطلقيها.

كرري هذا التمرين بقدر ما تحتاجين لتعتادي على الوقوف دائماً بهذا الشكل.

اضغطي من فضلك يا لويز

فائدة التمرين: تتعدى فوائد هذا التمرين جعل المؤخرة متماسكة وأنيقة المظهر، إلى أنه سيساعد أيضاً في رفع معدل الاستقلاب لديك. فكلّما كانت عضلاتك أكثر تناغماً، كلما ازداد جسمك حرقاً للسعرات الحرارية. أضيفي إلى أنّ هذا التمرين غاية في البساطة، ويمكنك أداؤه أثناء تنظيفك لأسنانك. ضعي تلميحاً الآن على الورقة اللاصقة على شكل رسم لمؤخرة كبيرة، وألصقيها على مرآتك. لا تنسيْن، استمررْن بالضغط يا فتيات!

1 قفي بشكل صحيح. الوقفة المثالية لو سمحت، وتأكّدي أن تكون ركبتاك ليّنتين (بتعبير آخر، ألاّ تكونا مسطّحتين ومشدودتين).
2 اضغطي تلك المؤخرة بإحكام. أَمسكي. ثم أطلقي ببطء.
3 كرري عشر مرّات. وبينما تزداد قدرتك على هذا التمرين، زيدي مدة الضغط والإمساك.

الحزام

فـائدة التمرين: يقوم هذا التمرين بـإشراك أعمق عضلـة في البطن. إنهـا عضلـة تشبه المشدّ وعليها أن تحفظ كل شيء داخلاً. تتمدد هذه العضلة أثناء الحمل بشكل طبيعي إلى أقصى درجة، والآن أنت بحاجة إلى إعادة لفّها كما تلفّ البكرة. كما يقوّي هذا التمرين أسفل ظهرك أيضاً. أنت بحاجة لهذا التمرين لتستعيدي جسدا يشبه في روعته شكل الساعة الرملية.

قومي بهذا التمرين وأنت تعدّين الفطور صباحاً. هيّا، ما عليك الآن إلاّ أن تلصقي بضربة واحدة ملاحظة على غطاء قدر الطهو.

ما ستحتاجين إليه: قطعة الحبل تلك.

1. قفي، واسحبي عضلات بطنك بشدة حقاً إلى الداخل.
2. اربطي ذلك الحبل حول خصرك.
3. حافظي على عضلات البطن تلك مشدودة وإلاّ فإن الحبل سيكاد يقطع معدتك. أتعتقدينها قسوة؟ حسناً، عليك أن تعاني في سبيل جمالك.
4. تنفسي بشكل طبيعي لأطول فترة تستطيعين فيها الاحتمال. مع مرور كل يوم، ستجدين أنك قادرة على القيام بهذا التمرين لفترة أطول.



روتين يحيا ألفيس الملك

بينما كان بإمكانك القيام بتمارين المارتيني أينما أردت، تحتاج تمارين هذا الروتين الأربعة إلى أن تتم واحداً تلو الآخر. لكنها لن تأخذ منك أكثر من دقيقتين، هذا وعد. اجعليه هدفاً لديك أن تقومي بهذه التمارين بشكل يومي، ودوماً ابدئي ببعض التحمية، من خلال السير في مكانك لدقيقتين على البقعة المحددة.

ما هو أنسب وقت للقيام بها؟ في وقتك المستقطع من العمل، مهما كان ضيقاً، ربما وأنت تشاهدين التلفاز. إذاً عليك الآن أن تضعي لصاقتك الملونة على الشاشة. رغم أن ذلك سيزعج زوجك.

منطقة الحوض وألفيس

فائدة التمرين: لهذا التمرين فوائد مذهلة، فهو يقوي العضلات الباطنية العميقة، ويسحب خصرك إلى الداخل، بالإضافة إلى أنه يبني قوّة أسفل ظهرك.

ما ستحتاجين إليه: مدّة أو منشفة.



1 استلقي على ظهرك على المدّة، اثني ركبتيك، وبحيث تكون قدماك مسطحتين على الأرض. حافظي على رأسك وكتفيك على الأرض، ومدي ذراعيك إلى جانبيك، مع إراحة الكف باتجاه الأسفل.

2 حافظي على وضع حيادي لعمودك الفقري. بمعنى أن يكون على مستوى واحد مع وركيك وكتفيك، وليس منحنياً.

3 اشهقي بقوة عبر أنفك، ثم ازفري برقة عبر فمك، وقومي في هذه الأثناء بجذب سرّتك باتجاه عمودك الفقري، وإمالة حوضك بحيث يرتفع عظم العانة، بينما ينضغط القسم السفلي من ظهرك على الأرض.

4 حافظي على هذه الوضعية لثانيتين، أرخي وعودي إلى البداية.

5 كرّري هذا التمرين اثنتي عشرة مرة. استريحي قليلاً، ثم ابدئي اثنتي عشرة مرّة أخرى.

تمارين الكيجل(*): لا تبولي يا فتاة!

فائدة التمرين: تخيّلي أنه في قاعدة معدتك توجد عضلة تشبه الأرجوحة الشبكيّة، وهي تقوم بحمل كل ما فوقها. عجباً، لقد أصبحت رخوة بعض الشيء بعد كل الأثقال التي كانت توجد فيها في الأشهر القليلة الماضية. لذا فقد صمم هذا التمرين ليساعد على بناء عضلات أرضية الحوض، أو لنقل ليشد تلك الأرجوحة الشبكية. لا تقومي بهذا التمرين أثناء قيامك بالتبول كي لا تسببي لنفسك التهاباً، وإنما قومي به بعد انتهائك. فقط أطيلي جلوسك عشر ثوان أخرى واضغطي. والآن جربي أن تلصقي ورقة الملاحظة على حامل ورق الحمّام.

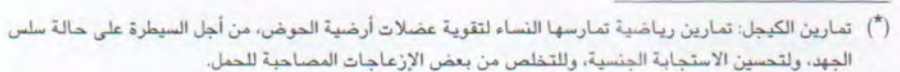
ما ستحتاجين إليه: مدّة أو منشفة.



1 بداية، لكي تتعرفي على هذه العضلة، تخيّلي أنك جالسة على المرحاض وتودين التوقف عن التبوّل، العضلة التي تقبضينها الآن هي تماماً عضلة أرضية حوضك.
2 استلقي على ظهرك على المدّة، بحيث تكون ركبتاك، وقدماك مسطحتين على الأرض. حافظي على رأسك وكتفيك على الأرض، ومدّي ذراعيك على جانبيك، مع إراحة الكف باتجاه الأسفل. بإمكانك القيام بها التمرين وأنت واقفة أيضاً.
3 شدّي عضلة أرضيّة الحوض لديك، اثبتي لعشر ثوان، ثم استرخي.
4 قومي بهذا اثنتي عشرة مرة متلاحقة. استريحي، ثم تابعي باثنتي عشرة مرّة أخرى.



إنَ واحدة من كل ثلاث نساء تعاني من السلس الجهدي(*) بعد الوضع، كنتيجة لتدلّي تلك الأرجوحة الشبكية إلى الأسفل وارتخائها. لذا، فإن لم يكن من أجل أي شيء آخر، يبدو هذا دافعاً كافياً لإجراء التمرين، لأنه يساعد تلك المرأة التي أصيبت بالهلع لأنها لا تعرف إن كانت ستعود الأمور إلى طبيعتها قريباً أم لا. وبمجرد أن تبدئي التفكير بالأمر حتّى، فستتحسن حياتك الجنسية كذلك.



(*) تمارين الكيجل: تمارين رياضية تمارسها النساء لتقوية عضلات أرضية الحوض، من أجل السيطرة على حالة سلس الجهد، ولتحسين الاستجابة الجنسية، وللتخلص من بعض الإزعاجات المصاحبة للحمل.

(*) سلس الجهد: وهو ارتخاء في عضلات المثانة يؤدي إلى تسريب لا إرادي للبول، ويرافق نشاطاً عضلياً مفرطاً (كالضحك، السعال، العطس، أو التمارين الرياضية).

تمرين وضعية التوسّل لرفع الصدر

فائدة هذا التمرين: إنّه تمرين رائع لمناغمة النهدين، كونه يساعد على شدّ ورفع عضلات الصدر الداعمة لثدييك الجديدين اللذين أصبحا أكبر حجما من جرّاء الحمل. في الوقت ذاته، يعمل هذا التمرين على تقوية عضلات البطن، وأسفل الظهر أثناء جلوسك على كرتك السويسرية.

ما ستحتاجين إليه: كرتك السويسرية.

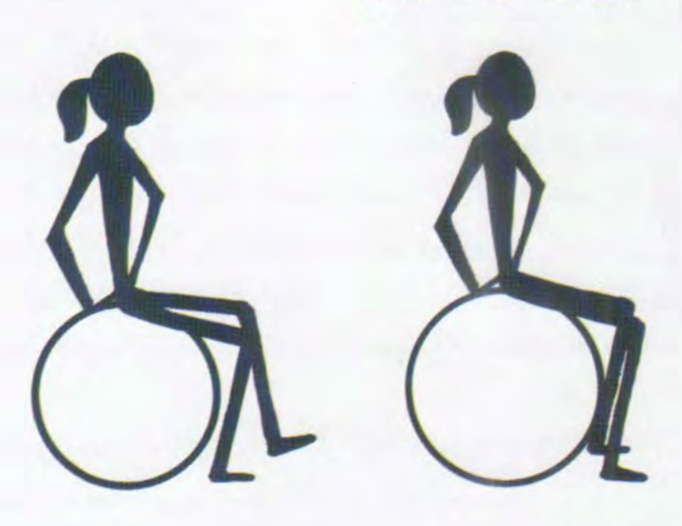


1 اجلسي على الكرة السويسرية، بحيث تكون قدماك مستويتين على الأرض. أيتها السيدات حافظن على الشكل الصحيح للجسم!
2 حافظي على سرّتك مشدودة جيداً إلى الداخل باتجاه العمود الفقري.
3 مدّي ذراعيك إلى الأمام، واجعليهما في علو الكتفين.
4 اثني ذراعيك لتضغطي راحتي الكفين على بعضهما أمام صدرك، كما لو كنت تتوسّلين (أو تدعين الله تعالى ألا تقعي من فوق كرتك!).
5 أثناء حفاظك على عضلات بطنك مشدودة إلى الداخل، اضغطي راحتيك لأربع ثوان ثم استرخي. لا تنسي أن تشركي عضلات بطنك في العملية طوال الوقت لأن ذلك يساعد في توازنك.
6 كرري التمرين اثنتي عشرة مرة. استريحي، ثم تابعي اثنتي عشرة مرة أخرى.

تمرين لتناغم البطن

فائدة هذا التمرين: بهذا التمرين البسيط ستعملين على أعمق العضلات الباطنية لديك. إنه رائع لبناء قوتك الباطنية وأسفل ظهرك.

ما ستحتاجين إليه: كرتك السويسرية.



1 اجلسي على الكرة السويسرية، بحيث تكون قدماك مسطحين على الأرض، حافظي على وضعية جيدة للجسم، وضعي يديك على وركيك.
2 اسحبي إلى الداخل سرّتك باتجاه عمودك الفقري، وارفعي قدما واحدة قليلاً عن الأرض- بضعة سنتيمترات تكفي- حافظي على هذه الوضعية لثانية، (في ذات الوقت يجب عليك أن تُشركي عضلاتك الباطنية لأنها هي منبع قوتك وتوازنك) ثم أعيدي قدمك إلى الأرض.
3 كرري العملية مع القدم الأخرى.
4 اسعي إلى تحقيق اثنتي عشرة مرة، استريحي، ثم كرري اثنتي عشرة مرة أخرى.

كوني لطيفة مع نفسك



بينما أنت تَركّزين على تغذيتك، حاولي إيجاد وقت للاهتمام بتغذية ذات طبيعة مختلفة، ألا وهي تغذية روحك. لقد مررت بالكثير من الأوقات الصعبة، وعلى الرغم من أن بعض الأمهات لديهن قدرة عالية على خوض غمار هذه الأمور بكفاءة وخشونة ودون كلام فارغ، إلا أن حالك قد يكون مختلفاً، خاصة إذا كنت معتادة قبلاً على التحكم بزمام الأمور، وفقدت الآن هذا الشعور. لذا كوني لطيفة مع نفسك، وإلاّ فقد تنهارين لاحقاً تحت وطأة أكوام من التعب والإنهاك، فأمامك رحلة طويلة.

- خذي وقتك في الاستحمام. انتهزي الفرصة، ولا تشعري بالذنب لذلك.
- استخدمي إحدى المتدربات لتحضر إليك وتجري لك تدليكاً، أو زوري مراكز العناية والتدليك القريبة منك، فلا ضير من تجريبها.
- خذي قيلولة قصيرة عند غفوة طفلك، وستقومين بأعمال الترتيب لاحقاً عندما تستعيدين نشاطك.
- اقرئي مجلة ما، حتى لو كانت عن هراء المشاهير، لم لا؟ كلنا نعلم سراً أنها تأسر الانتباه.
- اعتني بشعرك، وتصفيفه، وتلوينه.
- لا تتجولي، ولا حتى داخل منزلك، وأنت ترتدين ذاك البنطال الرياضي الفضفاض.
- اعتني بمظهرك وجمالك إن كنت خارجة من المنزل.
- اعتني بتغذيتك. أعلم أنني ذكرت سابقاً عبارة غذي روحك، لكن تأكدي أنك ستشعرين بحال أفضل بكثير عندما تتناولين طعاماً رائعاً وصحياً.
- احصلي على بيجاما نوم حريرية، وعباءة مريحة ترتدينها فوقها. فعلى الأقل عندما تسهرين في الليل ستبدين جميلة وإن كنت لا تشعرين بأنك كذلك. في هذه الأيام أضحت الأقمشة الحريرية الجيدة بمعظمها قابلة للغسيل.
- استفيدي من قوائم التأشير التي أضعها لك، بدءاً من الصفحة المقابلة.

أولى قوائم التأشير

جميعنا نريد أن نصل إلى مرحلة الكمال، وأن نطبق كل ما في هذا الكتاب بحذافيره، لكن لا تفعلي. فقوائم التأشير التي تجدينها عبر الكتاب هي لمكافأتك على أشياء ركِزت على أدائها، وهناك بعدُ نقاط لتربحيها بانتظارك! سيكون من الرائع طبعاً أن تقومي بكل ما ذُكر، ولكن يكفي الآن أن تجعلي هدفك القيام بأربعة أشياء من نقاط التأشير. قومي بها بشكل جيد، وستكونين رابحة.

التمارين

- ☐ لقد اتّبعت الملاحظة الملصقة على مرآة الحمّام، وقمت بعشرة تمارين من اضغطي من فضلك يا لويز.
- ☐ لقد حافظت على شكل جسم ممتاز عندما لاحظت الورقة الملصقة على الإبريق أثناء إعداد الشاي.
- ☐ لقد أحنيت حوضي عشر مرات عندما كنت في الحمّام.
- ☐ قمت بتمرين الحزام.
- ☐ لقد أديت جميع تمارين روتين يحيا ألفيس الملك.

التغذية

- ☐ لقد ملأت زبدية بالفاكهة ووضعتها على طاولة المطبخ.
- ☐ لقد رميت خارجاً كل رقاقات البطاطا، والمثلجات، والبسكويت.
- ☐ لقد زدت من كمية الخضار والفاكهة التي أتناولها.
- ☐ لقد جرّبت نوعاً جديداً من الخضار أو الفاكهة لا أتناوله عادة.
- ☐ وضعت في الفريزر بعض الوجبات للحالات الطارئة.
- ☐ لقد تناولت فطوراً سخيّاً.

كوني لطيفة مع نفسك

- ☐ لقد أخذتُ قيلولة.
- ☐ استمتعتُ باستحمام طويل.
- ☐ قرأتُ مجلة.
- ☐ لم ألبس بنطالي الذي يجعلني أشبه بالفيل.
- ☐ وضعتُ مساحيق الزينة على وجهي.
- ☐ ابتعتُ أشياء ممتعة للعناية بجمالي.
- ☐ حظيتُ بنوم باكر.



أخبار جيّدة!

- خبر جيّد! قد تخسرين 4–7 كيلوغرامات، في أول يوم بعد الولادة بسبب وزن الطفل، والمشيمة، والسائل الأمينوسي. الزيادة الباقية في وزنك هي دهون مخزنة في جسمك كي تغطي حاجتك لسعرات حرارية إضافية تلزمك لأجل الرضاعة.
- خبر جيّد! تلتهم الرضاعة بشكل يومي 500–600 من سعراتك الحرارية الزائدة.
- خبر جيّد! هناك هرمونان يدعيان: اللابتين والسيروتونين، يعملان معاً على جعل جسمك في وضعية فقدان للوزن. لا أحد يعلم يقيناً كيف يعمل اللابتين، غير أن المؤكد هو أنّ مستوى اللابتين يبقى عالياً في الجسم طيلة فترة الحمل، وأنه يتحرر عن طريق الأنسجة الدهنية، ويرسل إشارات إلى الدماغ ليحدّ من امتصاص الدهون. عند الولادة، يهبط مستوى اللابتين، فاسح لك المجال لإعادة وضعية جسمك إلى ما كانت عليه. أما السيروتونين، فهو مرتبط بالاستقلاب. حيث يعمل الاستقلاب بسرعة مضاعفة ليحرق مزيداً من السعرات الحرارية، أكثر مما هو معتاد، وليزوّدك بطاقة إضافيّة. وهنا يأتي السيروتونين ليعمل على التحكم بتوازن الطاقة لديك، وضبط شهيتك. فما عليك الآن سوى أن تصدعي بموضوع التغذية الصحية، لأن لديك العوامل القوية المؤثرة كلها إلى صفك.
- خبر جيّد! قد يبدو بطنك الآن متراخياً إلى حدٍّ كبير، لكنه سيرتد إلى مكانه شيئاً فشيئاً.
- خبر جيد! ينقبض الرحم خلال عملية الرضاعة مما يساعد على عودة كل شيء إلى حالته الأصلية. صحيح أنّ هذه الانقباضات من الممكن أن تكون شديدة، لكن ابتهجي وتذكري أن هذا معناه أن معدتك تتقلص.
- خبر جيّد! حسناً، ليس بالجيّد تماماً، لكن إن كنت تشعرين فعلاً بهبوط وخمول وتعب، وأنّك لم تعودي حقاً إلى ما كنت عليه قبلاً، فهل من الممكن يا ترى أن تكون غدتك الدرقية تعمل دون معدلاتها الطبيعية؟ مظهران آخران يجدر الانتباه إليهما هما فقدان الشعر، والشعور بالبرد. هل هناك من ضرورة للتحقق من الأمر؟



ابتعدي عن الميزان



لا تفترضي دوماً أن الميزان هو المعيار الحقيقي لما يجري في جسدك. فإن كانت التمارين ملائمة، فقد تكسبين بعض العضلات، بينما تخسرين الدهون فعليا، وهو ما تريدينه أليس كذلك؟ إلا أن العضلات تزن ثلاثة أضعاف وزن الدهون، لذا ركِّزي على خسارة السنتمترات حتى وإن لم تخسري الكيلوغرامات. أقترح عليك أن تقيسي محيط خصرك في أضيق مكان له، ومحيط وركك في أعرض مكان له، وأن تفعلي هذا قطعا مرة في الأسبوع إن كان لا بد من ذلك.

هنالك الكثير من الطرائق لتحديد كم يجب أن يكون وزنك، إنما تذكّري أنّ معظم هذه المعايير قد وضعت للشريحة المتوسطة من الناس، وقد تكون بالتالي مضللة. فمثلاً، معيار الكتلة الجسمية، وهو معيار ينظر إلى كتلة الجسم عوضاً عن الوزن ذاته، لا يأخذ بعين الاعتبار إن كان لديك الكثير من العضلات أم لا. إذاً، لا تتجاهلي المؤشرات التي تدلّك على ما يجب أن تكوني عليه، لكن أيضاً لا تعيشي وفق قوانينها.

اطّلعي على النصيحة المتعلّقة بتصورنا عن الجسم في الصفحة 118. إنّ محبّتك لجسدك هي الطريقة الوحيدة كي تتقبليه على ما هو عليه، وذلك دون أن تتوهمي وتتمني أن يكون مقاس ثيابك عشرة لأنه ليس في الحقيقة كما تتوهمين أو تتمنين. ستكونين بخير فقط عندما تتبعين تغذية ممتازة وتمارين ممتازة وتحتفظين بموقف رائع من كل ذلك. قد تودين استخدام ملابسك كمؤشر تحكمين من خلاله على مدى تحقق أهدافك، عوضاً عن الاتكال على الوزن وحده.



إنني أوافق لوسي الرأي تماماً. ألقي بميزانك إلى ألدّ أعدائك، لأنه لعنة لو تعلمين. لا مانع من أن تزني نفسك كثيراً كلما زرت الطبيب أو ذهبت إلى صالة الرياضة، ولكن لا تعيشي تحت وطأة الميزان، وإلا فإنك كمن يعقد ميثاقاً مع الشر!

إذا مارست لعبة وزن نفسك يومياً، فستصبحين حينها كل يوم في منافسة بائسة مع نفسك. وسيحدث التالي: "يا الله!!! كيف اكتسبت كيلوغراماً ونصف في ليلة واحدة؟ حسناً، سأنزع عني قرطيّ، وأقف على قدم واحدة علّ ذلك يحدث فرقاً. حسناً، وإن ذهبت إلى المرحاض لا بد أن ذلك سيرمي عني بعضاً من الوزن".

ستؤنّبين نفسك بشدة على الأيام السيئة، وستحشين نفسك بالطعام يومها، إذ

ما الفرق؟ ولكن عندما تنجحين في خسارة الوزن فعلاً، حسناً، ستجوّعين نفسك طوال اليوم لأنك أضحيت على المسار الصحيح. يا له من منطق جنوني!

لعبة أخرى تتعلق بالوزن تجري في ذهنك، وهي أن تضعي لنفسك وزنا محددا، تخترعينه أنت في الواقع، وتهدفين للوصول إليه. عندما مارستُ هذه اللعبة، على سبيل المثال، ألزمت نفسي بأن يكون وزني عدداً فردياً. وعندما كنت أصل إلى ذلك العدد، كان لا بد من أن يصل وزني إلى الرقم الفردي الذي دونه، وطبعاً حينها لا يكون هذا جيداً كفاية، فالوزن المثالي الذي تريدينه هو الرقم الذي يليه تنازليا! وعندها ستبدأ جميع صديقاتك بمضايقتك باستمرار لأنك تبدين نحيفة زيادة... غررررر!

إذاً، أفضل شيء ألا تدخلي دوامة هذه الألاعيب منذ البداية. سيحررك برنامج التغذية الموجود في هذا الكتاب من كل ذلك، فرجاء دعيه يساعدك. ومن الأمور التي قد تساعدك على التحرر ما يلي:

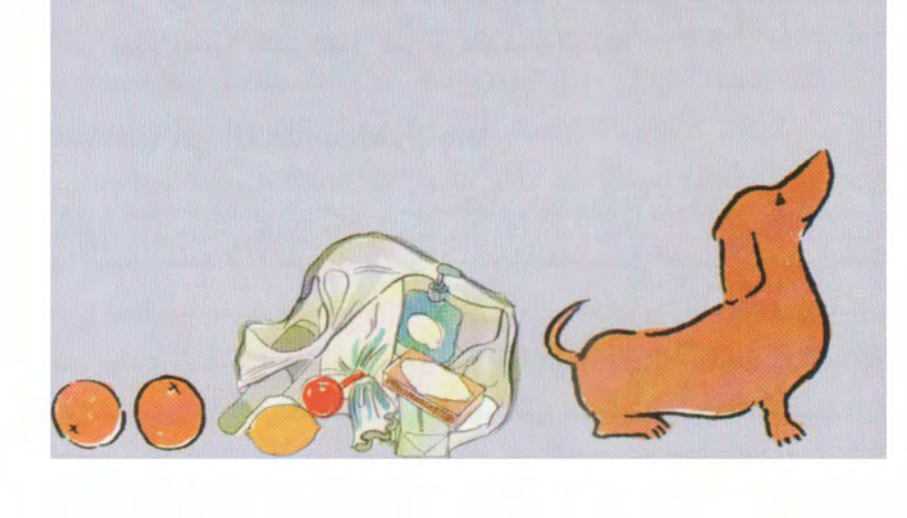
- فجري ميزانك بالديناميت، أو إن أردت ادفعي به إلى أحد الأصدقاء.
- ابدئي فوراً بتغذية جيدة، وبممارسة بعض التمارين، وحاولي التغيير من موقفك حيال هذه الأمور.
- إن كنت لا تستطيعين التخلي حقاً عن ميزانك، فضعيه على الأقل على أسطح متفاوتة.
- أو إن شئت، عدّلي مؤشر الميزان للأخف، لأن الموازين لا يمكن أن تكون محقّة. أليس كذلك؟

فعل للموازنة

أليس في جعبتي تمرين رائع لك ولا يحتاج إلى ذكاء، أم ماذا؟ كل ما عليك فعله هو أن تتمكني من الوقوف على ساق واحدة. أدرك أن هذا سيكون بعد يوم شاق وطويل أمراً أصعب مما هو في الواقع، ولكن، ما الذي سيدفعك لأداء هذا التمرين؟ الوقوف على ساق واحدة، يناغم عضلات ساقيك، ويعطي دعماً لعضلات الردفين. وأفضل من ذلك بعد، أنك إن قلصت عضلاتك جيداً سيزداد معدل الاستقلاب لديك. وإن استطعت أن تقلصي عضلات بطنك أيضاً في الوقت ذاته، فسيساعدك هذا على الحفاظ على توازنك، الذي هو أمر حيوي في التمرين كله. لا تنسي أن تبدلي الساقين وإلا ستحصلين على ساق مشدودة وأخرى مترهلة ورخوة. أوه، حافظي أيضاً على ركبتيك مثنيتين.

والآن، أليس هذا سهلاً؟ أتشعرين أنك مستعدة للبدء بالعمل؟ طبعاً أنت كذلك.

قسم التغذية



كلي بشكل صحّي

إن أردتُ أن أتبع أسلوب التوجيه فاحزري ماذا؟ كنت سأعطيك حمية، تماماً كما يفعل الآخرون. واحزري ماذا أيضاً؟ إنني متأكدة أنك اكتشفت إلى الآن أنه لا وقت لديك لاتباع حميات غذائية. إنها طريق طويلة ومتعبة، خصوصاً بوجود طفل صغير تجرّينه خلفك. في الأيام الخوالي، كان بإمكانك أن تذهبي للتسوق، وتشتري كل العدة المطلوبة، وتبدئي بتطبيق المطلوب بشكل كامل. أما الآن فأنت مطالبة بحاجات أخرى ملحّة، فلا يمكنك أن تكوني بهذه الدقّة دون أن تشعري أن الأمر سيدفعك للجنون. أما بالنسبة لمبدأ عدّ السعرات الحرارية، فإننا لا نقوم بهذا النوع من الحمية أيضاً، فهي تفقد فاعليتها على المدى الطويل، إلا إذا كنت بارعة جداً بالحساب.

من المهم أن تعلمي أنك عندما تبدئين الأكل بشكل صحيح، تكونين كمن تبدأ رحلة على متن سفينة. إنك لن تصلي إلى هدفك بسرعة قصوى، ولكن ما إن تقفي عند بداية الطريق، فكلّ خطوة ستقربك من هدفك، وستحصلين في النهاية على النتائج المرغوبة. لقد طبّقت المنهج الذي أشاركك به على آلاف الناس بكل ما للكلمة من معنى، لذا فأنا أعلم أنه ناجح. اتّبعي هذا البرنامج وستتمكنين من التخلص من الروتين المضجر لحميات التنحيف، وستنجحين في متابعة حياتك، وهو أمر يفوق أهمية بكثير القلقَ على وزنك طيلة الوقت.

لا تحتاجين إلى الحمية لتخسري وزناً

هل لاحظت كيف أنّ كل شيء يبدو معقّدا زيادة هذه الأيام؟ هناك من يريد أن تبدو الأمور معقّدة لأنه حينها سيبدو الأمر وكأنه يستحق التعب. إن كان النظام المقترح أسهل مما ينبغي، فحتماً لا يمكن أن يكون حقيقياً ولا ناجحاً. لكن تذكري أن من يبتدعون هذه الحميات، يحاولون فقط أن يجنوا المال من ورائك، بأن يجعلوا نظامهم غاية في التعقيد لدرجة تصبحين معها أسيرة هذا النظام. فعليك أن تبتاعي كتابهم، وأن تحمليه معك في حقيبة يدك في جميع الأوقات، لكي تعودي إليه في كلّ مرة تشعرين فيها بالرغبة في الطعام، وتتحققي إن كنت تأكلين بشكل صحيح أم بشكل خاطئ.

ستكون الحمية ناجعة فقط إن استخدمت منهجهم، وإن كنت غير واثقة حول كيفية عمل هذا المنهج، فكل ما عليك فعله هو شراء شريط الفيديو، السي دي، دي في دي، طعام خاص، عدّاد للسعرات الحرارية، ومجموعة التمارين، وكل هذا ما هو إلا مزيد من الأموال التي جنوها منك.

القصد هنا، هو أنّ كلّ واحدة من هذه الحميات تحمل شيئاً من الحقيقة لكن ليس الحقيقة كلّها، واتباعك لأحد الأنظمة الصارمة هذه يجرّدك من أهميتك كامرأة. إنني أقول دائماً، وبعينين تومضان، إن هذه الحميات قد وُضعت من قبل رجال. هؤلاء الرجال الذين يحبون العمل على جداول ليسجلوا فيها نقاطا، وعدد سعرات الحرارية، وأهدافاً، وغيرها من شؤون الرجال، ونبقى نحن النساء أسيرات أنظمة، الهدف منها أن تبقينا مقيدات. ألن نصبح نحن النساء أكثر فاعلية إن تحررنا من قلقنا تجاه الطعام، وبات الطعام عوضاً عن ذلك أمراً نستمتع به حقاً، دون أن نقرّع أنفسنا بسببه طوال الوقت. كم من الوقت سيصبح لدينا عندها؟ من الغد سيكون لدينا العالم بأسره!

الحميات قليلة الدهون

تحوي جميع الحميات بالتأكيد عنصرا من الحقيقة. وكانت الحميات القليلة الدهون التي انتشرت في ثمانينيات القرن المنصرم تنطوي على وجهة نظر صحيحة. لأن الدهون المشبعة بكميات كبيرة، وهي الدهون الحيوانية، ليست أمراً جيداً كما هو واضح. بل تنطبق عليها، وعلى الأغلب، مقولة لحظة على الشفتين، تدوم طول العمر على الوركين.

تكمن المشكلة في أن مذاق الطعام الذي ينزع المرء الدهن منه، يصبح كريها. لذا عمد مُصنّعو الأطعمة المعالجة، بحكمتهم الكبيرة، إلى إضافة أكوام من السكر لمنتجاتهم لجعلها تصبح ذات مذاق مقبول ولو بنسبة النصف، سواء كان سكراً طبيعياً أو سكراً صناعياً كالاسبرتام. إذاً، قد تكون خالية من الدهن، إلاّ أنها تحوي كمّيات وفيرة من السكر أيضاً.

الحميات منخفضة السعرات الحرارية

تعمل هذه الحميات أيضاً. ولكن يا الله، أيتوجب عليك أن تكوني مركّزة طيلة الوقت على جميع الأمور؟ إما أن تضيفي سعرات الحرارية أو أن تتجنبي المأكولات الممنوعة، وعندما يأتي اليوم الذي تأكلين فيه بشكل طبيعي سيصبح حالك كرباط مطاطي قد شدّ، ومدّ، ومطّ، وأخيراً، وعندما تفلتينه وتأكلين كعكة كريما،

ستفقدين صوابك ولن تستطيعي التوقف عن تناول الأشياء الممنوعة.

الحميات عالية الألياف

ثم كانت هناك الحميات التي تعتمد على الألياف، والتي كانت ناجحة بشكل رئيسي لأنها كانت تتضمن تناول طعام صحّي. غير أنّ تناول كلّ هذه الألياف دون شرب كميات كافية من الماء سبب للناس الإمساك. بالإضافة إلى أن العديد من هذه الأنواع من الحميات قد اعتمدت على القمح كمصدر رئيس للألياف، والقمح يتواجد في الكثير من الأطعمة الرديئة. ولا يمكن كذلك أن يكون تناول الكثير من الخبز أمراً مفيداً لنا، حيث إنّ الطحين والماء، وهما المكوّنان الأساسيان للخبز، يصنعان معاً الغراء. لقد قلت ما يكفي، ألا تعتقدين ذلك؟

الحميات عالية البروتين

ثم أخذت الأمور منحى باتجاه آخر مع الدكتور أتكينز، وانطلق الخوف من الكربوهيدرات. طبعاً لم يكن أتكينز هو من اخترع الحميات عالية البروتين، لكنه أصبح مشهوراً وثرياً من ورائها. إن تناول كميات كبيرة من البروتين يزيد من امتصاص جسمك للدهون المشبعة بكل ما يحمله ذلك من مخاطر، بالإضافة إلى أن كل هذه الكميات من البروتين التي يتوجب على جسمك هضمها، تضعه تحت الكثير من الضغط وهو أمر لا تحبه الكليتان المسكينتان كثيراً.

لقد ظن أتكينز أن هذه الحمية ناجحة، لأن الجسم أنتج مادة الكيتون كمادة جانبية، لكن في الحقيقة، كان كل ما ستحصلين عليه هو نفس سيئ الرائحة، وحالة سيئة من الإمساك أيضاً. فالخير يبدأ من الأمعاء، وإن كانت أمعاؤك في حالة سيئة، توقعي حدوث كل الأشياء الكريهة لك حتى نهاية الطريق. لا يستحق الأمر كل هذا العناء.

مؤشر سكر الدم

منذ عهد قريب، أصبح مؤشر وجود الغلوكوز في الدم (جي آي) البدعة الأحدث في أنظمة الحمية. ومؤخراً ظهرت أنظمة حمولة الغلوكوز (جي إل). ولا جديد في هذه الحميات، إذ اعتمد مونتيغناك في ابتكار سلسلة كتبه على نموذج (جي إل) في ثمانينيات القرن المنصرم. هذه الأنظمة معقولة بكليَتها، ففيها الكثير من الفاكهة والخضار، وأطعمة كاملة، وبعض البروتين والكثير من الماء، باختصار طعام حقيقي يُتناول وبشكل معقول. ولقد أحببت الطريقة التي شكر بها في مقدمة كتابه، ليس فقط واحداً بل اثنين من طهاة الكوردون بلو. هذا ما أدعوه بالحمية!

لكنني أود العودة إلى نقطة، وهي أنّ هذين النظامين (جي آي، جي إل) لا يزالا يشكلان نظامين غذائيين يحتجزانك في جحر أسود مريع من احتساب لنقاط طعامك. فهما لا تشجّعانك على اتخاذ قرارك بنفسك، بل عليك شراء المزيد من الدعامات لتبقي في الحمية. قبل مضي وقت طويل، ستبدأ الفوضى والتشوش جراء محاولة معرفة إن كان هذا النوع من الطعام عالي الجي إلأم منخفض الجي إل، أم تراه من جي آي؟ وتبدأ الشكوك بمساورتك، تماماً في الوقت الذي ظننت فيه أنّك قد فهمت كيف يعمل كل هذا، وتفكرين أنه يستحسن أن تراجعي الكتاب ولكن: "يا للمصيبة! الكتاب في حقيبة يدي الأخرى. حقاً إنني لا أعرف ماذا أختار، آخ!" ثمّ، ما إن تعتقدي أنك قد فهمت النظام بشكل كامل حتّى تظهر لك أنواع شتّى من الاستثناءات والتنوعات. وبالنسبة لامرأة، مثلي أنا، تشكّل الرياضيات نقطة ضعفها، سيكون حساب جميع النقاط المباركة إزعاجاً حقيقياً. لأن الحياة في نظري أقصر من أن نمضيها في عمل كهذا. فما لم تكوني مصمّمة بشكل مطلق، ولديك إيمان لا يحيد بهذه الحمية، فكل شيء سيتقوض من اليوم الثاني.

القضيّة الهامّة التي تتضمنها الحميات، واتباعك للحميات هي أنك، يوماً ما، ستوقفين الحمية. وعندها بالطبع، ستبدأ الكيلوغرامات التي خسرتِها بالتراكم من جديد، ببطء، ولكن بشكل ثابت، وتبدأ الدورة بأكملها من جديد. إنما تابعي القراءة هنا وستصبحين امرأة متحررة، تستطيع الاستمتاع بالطعام بحدّ ذاته، وتشعر بالطمأنينة لمعرفتها أنها عندما تأكل غذاء صحياً، فسيقوم وزنها بالاعتناء بنفسه.

طريقة الأكل السهلة وكيفية عملها

ما سنقوم به الآن يعتمد بشكل غير محكم على نظام (جي آي)، ولكنني جعلته حقاً جداً، بحيث أعيد لك السُلطة في اتخاذ القرارات التي تناسبك، وفي معرفة إن كان نوع ما من الطعام يتماشى مع النظام أم لا. فلا قوائم لطعام جيّد وأخرى لسيئ، إذ ما من غاية ترجى من هذا العد بل فقط خمسة خطوط إرشادية هي حقاً غاية في البساطة، وفعّالة بلا ريب. وكونها قليلة العدد فسيكون من السهل عليك تذكرها واقتفاؤها على أصابع اليد الواحدة!

القواعد الخمس للطعام الصحي بكلمات قليلة

1 حافظي على استقرار طاقتك بموازنة مستوى السكر في دمك. قد يبدو لك الأمر معقدا، لكنه حقيقة ليس كذلك، عليك بما يلي:

- تناولي الطعام السميك والغني بالألياف و/أو الغني بالبروتين، لأن هذا النوع من الطعام يحرق ببطء في الجسم.
- تجنبي الطعام الحلو بشكل رئيسي، والمنفوش، والأبيض اللون، فهو طعام سريع الاحتراق.

2 خفّضي من استهلاك القمح، فالقمح ليس نوع الحبوب الوحيد في العالم. حاولي استبداله بالجاودار أو الحنطة وبأنواع أخرى من الحبوب كالحنطة السوداء، والدّخن، والكينوا. سينوّع هذا في حميتك، كيلا تعتمدي على الأشياء ذاتها طيلة الوقت.

3 نوّعي مشتقات الحليب التي تتناولينها. لا تحصري نفسك بحليب الأبقار، بل جرّبي نماذج أخرى أيضاً، كحليب الماعز، وحليب الأغنام، وليكن مبستراً لو سمحت، وجبن الموزاريلا. بإمكانك حتّى أن تجربي حليب الأرز.



لا تبالغي بموضوع الألبان، فبإمكانك الحصول على الكالسيوم من مصادرة كثيرة أخرى بما فيها الخضار الورقية ذات اللون الأخضر.

4 تناولي الفطور. عليك أن تفعلي هذا دون نقاش، وإن استطعت فليتضمّن بعض البروتين.

5 كلي كرجال الكهوف. بمعنى أن تأكلي طعاماً حقيقياً وحبذا لو يكون منتجاً عضوياً.

6 ضعي قاعدة خاصة بك. أعلم أنني ذكرت وجود خمس قواعد فقط، لكن هذه القاعدة لك أنت لتصوغيها كما تريدين، إن أحببت. إنها كبطاقة مفتوحة جامحة. فقد تقررين مثلاً أن تتناولي قبضة من الكربوهيدرات البطيئة الاحتراق كوجبتك المسائية بدلاً من طبق كبير مملوء، أو قد ترغبين بجعلها قاعدة للتمارين الرياضية، أو أن تجعليها متعلقة بحجم حصص الطعام أو الشراب.

القاعدة الأولى: حافظي على استقرار طاقتك بموازنة مستوى السكر في دمك

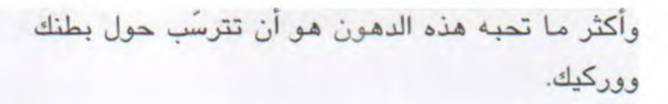
عليك أن تحافظي على مستوى السكر في دمك متوازناً لتتفادي انهيار طاقتك. قد يبدو لك هذا معقّدا أكثر مما هو عليه.

يحتوي دمنا في جميع الأوقات مقدار ملعقة شاي من السكر (الغلوكوز). إنه يشكّل الوقود الذي يزوّد نظامنا الحيوي بالقوّة، لكن الكثير من شيء جيد لا يعطي بالضرورة نتيجة رائعة. ففي الحقيقة، إن الكثير من السكر ليس بالأمر الجيّد على الإطلاق. وسأشرح لك لماذا: يحاول الجسم دوماً أن يحافظ على حالة من التوازن، ويملك لذلك أنظمة تغذية استرجاعية معقّدة لتبقي كل شيء تحت المراقبة. فمستوى السكر في الدم يخفّض بوساطة هرمون يدعى الأنسولين، والذي يسمح لخلايا جسمك أن تنفتح وتطرح السكر. ولهذا، إن تناولنا أطعمة تنتج الكثير من السكريات، مما يرفع عالياً مستوى السكر في الدم، ستصاب أجسامنا بالذعر عندها، وتضخ الكثير من الأنسولين لتخفّض بسرعة مستوى السكر في الدم. سقوط!

عند هذه المرحلة ستفكرين في نفسك همم، أشعر أن بسكويت الشوكولاته اللذيذ يناديني لكن عليك أن تدركي أنه بسبب شدة حلاوة بسكويت الشوكولاته هذا فسينطلق مستوى السكر في الدم بسرعة كالطلقة، وسيأتي هرمون الأنسولين مسرعا ليعمل على تخفيضه مجددا، وستحصلين بهذا على مستوى سكر متأرجح كالقاطرة السريعة في الملاهي، عوضاً عن مخزون لطيف منتظم ومتّسق من الطاقة.

أضيفي إلى ذلك المنبهات التي تجعل مستوى السكر يرتفع مرة وينهار أخرى، كالكافيين والنيكوتين، ولكن أنت حتماً لا تدخنين حتى الآن أليس كذلك؟

ما يتوجّب عليّ أن أذكره لك بعد هو العمل الآخر الذي يقوم به الأنسولين، ألا وهو تخزين الدهون في الجسم. لذا فإن مررت بالكثير من اندفاعات الأنسولين هذه بسبب ارتفاع نسبة السكر، سيقرر جسمك حينها أن يخزّن بعض الدهون،



وأكثر ما تحبه هذه الدهون هو أن تترسّب حول بطنك ووركيك.

تجنبي الأطعمة الحلوة المذاق

بعض الأطعمة سريعة الاحتراق وبعضها بطيئة الاحتراق ضمن الجسم. والأطعمة الحلوة المذاق تزيد من نسبة السكر في دمك أكثر من الأطعمة التي تحترق ببطء. فكل طعام حلو إجمالا تضعينه في فمك يؤثر على نسبة السكر في دمك، وبالتالي فعلى الرغم من أن بعض الأطعمة الحلوة تحمل فوائد أخرى (كاحتوائها على الفيتامينات والمعادن)، إلا أن تناولها من وجهة نظر معدل السكر في الدم، ليس بفكرة صائبة. ومثال جيّد على هذا الفاكهة الاستوائية، فهي رائعة لأسباب عدّة، لكنها حلوة المذاق حقاً، لذا استبدليها بفاكهة أخرى كالتفاح، والإجاص، والخوخ، والكرز، والتوت عوضاً عن المانجا، والأناناس، والموز.

تجنبي الأطعمة المنتفشة البيضاء اللون

تميل الأطعمة المنتفشة و/أو البيضاء بغالبيتها إلى أن تكون أطعمة معالجة. وكلما كان الطعام معالجاً أكثر كلما كان سريع الاحتراق. أما الطعام الأبيض فهو يعني عادة أنه يحتوي على الكثير من النشويات. واحزرن ماذا يا صديقات؟ النشاء هو سكر.

أعني بالطعام المنتفش، الطعام الخفيف والذي يتضمن:

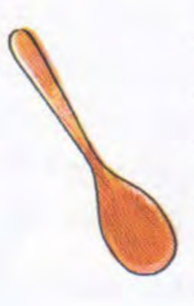
- الأرز الأبيض
- حبوب الأرز المنفوخة (السيريال)
- الحلوى
- الخبز، والذي يحوي على ما يبدو الكثير من الهواء هذه الأيام.

أما الطعام المعالج الأبيض اللون فيتضمن:

- المعكرونة: الجئي إلى النوع المصنوع من حبوب طبيعية كاملة غير معالجة.
- الأرز: الجئي إلى الأرز البني (أي الأسمر).
- الخبز: عليك بالخبز الخالي من القمح، كخبز الجاودار، لأن هذه الأنواع من الخبز تحضَّر بحِرَفية أكبر، فهي أثقل وزنا وأقل احتواء على النفايات. وهذه الأيام توجد أنواع ممتازة من خبز الجاودار وهي ليست كخبز الأرز القيّم الذي كان في الماضي.

عليك بالطعام السميك والغني بالألياف و/أو البروتين:

إن أردت أن يبقى معدل السكر في دمك مستقراً، فعليك أن تأكلي طعاماً ثقيلاً، وسميكاً، وكثيفاً. هذه الأطعمة تأخذ وقتاً أطول لتُهضم وبالتالي يجري السكر في مجرى الدم بنسبة أكثر ثباتاً. يشكل العدس البسيط مثالاً جيداً على الطعام السميك الليفي، فلو أخذت حبة عدس منفردة ووضعتها تحت المجهر لتبيّن لك أنها كثيفة جداً وليفية ولا تحوي أي فجوات هوائية. ولو كان لديك آلة لتكبّريها إلى حجم صخرة للاحظت أنها ثقيلة جداً كذلك. وبما أن العدس غني بالبروتين أيضاً فهو إذا يشكّل غذاء مثالياً بطيء الاحتراق.



تشكل الموسلي الطبيعية غذاء ثقيلاً، مقارنة بهشاشات الأرز (الكريسبيس). وكلّ ما هو أسمر أو له قشرة سيكون أثقل من النسخة البيضاء المعدّلة منه، كالأرز الأسمر، والمعكرونة السمراء، والطعام الكامل غير المعالج. أضيفي إلى ذلك أن غالبية الخضار الخضراء اللون غنية بالألياف، وكذلك الفاكهة التي تغطيها قشرة، أكثر من تلك المقشورة. أتجري الأمور جيداً حتى الآن؟

خفّضي من معدّل السكر في دمك

إن أردت أن تخفّضي من التأثير الذي سيحدثه طعام ما على معدل سكر الدم لديك، عليك إذاً أن تضيفي إما الألياف وإما البروتين.

- إن تناولت تفاحة، وهي حلوة بعض الشيء، لكن بقشرها، تكونين قد ضمنت الألياف. وإن تناولت إلى جانبها مقدار قبضة من أي نوع من المكسرات الطبيعية (كالكاجو، واللوز، والبندق، والجوز) فقد ضمنت البروتين. عندها لن يرتفع السكر في دمك بسرعة.
- إن تناولت بطاطا مخبوزة وجوّفتها مخرجة بعضاً من القسم الأبيض المنتفش، ووضعت في داخلها بعض البروتين مثل الحبوب المحمّصة العضوية غير المحلاّة، أو الجبن الأبيض الطري مثلاً، فستخفّضين معدّل الاحتراق.

هناك معلومات مغلوطة حول بعض أنواع الخضار، كالجزر مثلاً، بأنها تصبح حلوة المذاق حين تطهى. لكن متى كانت آخر مرة تناولت فيها طبقاً كاملاً من الجزر المطهو؟ تذكّري أنّه ما إن تضيفي بعض الألياف والبروتين حتى ينخفض معدّل الاحتراق على نحو كافٍ، فلا تقلقي من هذه الأمور.

إليك قواعدها: ألقي نظرة على كل من الأغذية التالية وقولي إن كنت تعتقدين أنها ذات احتراق سريع، بمعنى هل هي بيضاء اللون، حلوة المذاق، أو خفيفة، أو ذات احتراق بطيء بمعنى أنها سميكة، ليفية، أو بروتينية. هناك 500 نقطة متوافرة غير قابلة للاسترداد (غير قابلة للاستهلاك) إن أجبت بشكل صحيح. وستجدين الأجوبة في نهاية القائمة:

1 **عصير الفاكهة.**
2 **جميع الحبوب المطحونة، مثل الأرز البني، والثريد الحقيقي السميك، شريطة ألا يكون أي منها معالجاً.**
3 **كينوا، وهي حبوب جنوب أميركية.**
4 **الفاكهة الاستوائية.**
5 **جوف البطاطا المشوية.**
6 **اللحم، والسمك، والدجاج، والمكسرات والتوفو.**
7 **الحلويات.**
8 **البسكويت.**
9 **الشوكولاته.**
10 **البطاطا.**
11 **جميع الخضار الخضراء.**
12 **كل الأشياء البراقة اللون الأخرى كنباتات الفلفل.**
13 **القنّبيط.**
14 **الحمّص، والعدس، والفول، والفاصولياء، واللوبياء، والحبوب.**
15 **خبز الجاودار، أو خبز القمح الكامل الثقيل والحقيقي، والمصنوع بطريقة حرفية.**
16 **الموسلي المصنوع من حبوب كاملة.**
17 **العسل.**
18 **لبن حقيقي وطبيعي، مع إضافة فاكهة أكثر حموضة.**

الأجوبة:

1 سريع (حلو).
2 بطيء (ليفي).
3 بطيء (بروتيني).
4 سريع (حلو).
5 سريع (خفيف).
6 بطيء (بروتيني).
7 سريع (حلو، خفيف، وأبيض).
8 سريع (حلو وأبيض).
9 سريع (حلو).
10 بطيء (أبيض وأحياناً خفيف، فعليك بالبطاطا الحلوة التي وعلى الرغم من أنها تحوي كلمة حلوة في اسمها إلا أنها غنية جداً بالألياف).
11 بطيء (ليفي).
12 بطيء (ليفي).
13 بطيء (ليفي، وعلى الرغم من أنه أبيض إلا أنه كثيف وغير معالج).
14 بطيء (ليفي وبروتيني).
15 بطيء (ليفي).
16 بطيء (ليفي).
17 سريع (حلو).
18 بطيء (بروتيني والفاكهة ليفية).

في مكان ما، هناك في أعماق الغابة الأكثر ظلمة، يقبع شبحُ وحش الكربوهيدرات. إنه الوحش الذي يجعل وزنك يزيد بمجرد النظر في عينيك. وبضربة واحدة! تظهر يد حانية، ووحده مَلاك البروتين يستطيع إنقاذك من هذا الشرير... حسناً، لا أظنّ الأمر كذلك.

الأمر هو أنه – على ما يبدو – قد نما لدينا خوف من جميع أشكال الكربوهيدرات دون أن نميِّز بينها. فالناس لا يدركون حقاً الفرق بين الكربوهيدرات القديمة المملوءة بالهراء، وهي النوع المكرَّر الخالي من الفيتامينات والمعادن والألياف، وبين الكربوهيدرات الممتازة التي تمنحك الطاقة والفائدة. لقد طليت كلها بقسوة بفرشاة القطران الشريرة. فكل شيء، بما فيه الخضار والفاكهة، يتكتل معاً ليظهر بمظهر المؤذي والضّار. هذا جنون صرف، لأنّ الفاكهة والخضار والحبوب الكاملة بمجملها تعطيك حفنة مفيدة من المواد المغذّية.

لا تدعي اليأس يوصلك إلى مرحلة تقومين معها بفعل أي شيء لتتخلصي من الكيلوغرامات. فالوجبات الدسمة والأجبان ليست طريقا تدفعك للأمام. وأياً كان ما يخبرونك به في هذه الكتب التي تحقق أعلى المبيعات، فإن الأمر الوحيد الذي ستنجحين بتحقيقه هو حالة إمساك، ونفس كريه الرائحة، وفقدان لأصدقائك. تمدّك الكربوهيدرات بالطاقة. فأنت بأمس الحاجة إليها، يا الله خصوصاً عندما تكونين أمّاً لطفل حديث الولادة! إذ تشكّل النشويات والسكريات المصدر الرئيسي للغلوكوز في جسمك، مزوّدة دماغك، ودمك، وجهازك العصبي بالوقود.

قبل أي شيء، الكربوهيدرات الجيّدة هي تلك التي لها قشرة، كالأرز الأسمر، وكافة أنواع الحبوب الكاملة كالجاودار، والشعير، والشوفان، بالإضافة إلى البطاطا الحلوة والخضار الورقية الخضراء اللون. عند التزامك بحمية غنية بالفاكهة والخضار والحبوب الكاملة، لأيام معدودة، ستفارقك حالة الإمساك، وستعودين إلى قائمة المدعوين أثناء التحضير للحفلات بعد أن استعدت نفساً طيب الرائحة.

القاعدة الثانية: خفّضي من استهلاك القمح

علينا بالاعتدال في كل شيء حتى في الاعتدال نفسه، غير أنّها مدهشة حقاً كمّيات القمح التي يمكننا أن نقحمها في أفواهنا في يوم واحد. قائمة الطعام التالية هي حمية واقعية حصلت عليها من أحد مرضاي البارحة. ووفقاً لمعايير أي شخص كان، ليست هذه الحمية منوّعة كفاية:

الفطور:

ويتابكس(*) مع الحليب (واضح من الاسم).

قهوة لاتيه(*) (مشتقات الحليب).

عصير التفاح (حلو).

وجبة خفيفة:

أربع بسكويتات خاصة بالشاي (قمح).

لاتّيه مع البسكويت (مشتقات الحليب، وقمح).

لبن الفريز (مشتقات الحليب).

الغداء:

شطيرة جبن شيدر مع الطماطم (قمح ومشتقات الحليب).

وجبة خفيفة:

الكثير من لفائف الشوكولاته المصغَرة، ومعكرونة منجزة على عجل (قمح).

العشاء:

معكرونة مع صلصة البيستو، وسلطة خضراء (قمح، مشتقات الحليب – جبن بارميزان – أحسنوا أخيراً بإضافة السلطة!).

ما إن تتعلمي البحث عن بدائل للقمح ستجدين التالي:

- ستدركين أولاً أن هناك خيارات هائلة متاحة لك.
- ستدركين ثانياً، كم من الأطعمة الجوفاء تحوي القمح.

لن يطول بك الأمر حتى يصبح التنويع في حميتك عادة وأمراً طبيعياً بالنسبة لك.

(*) قهوة اللاتيه: قهوة سريعة التحضير، مع حليب مزبد ومغلي.

(*) ويتابكس: من أنواع منتجات حبوب الفطور.

القمح حاضر في تشكيلة واسعة من الأطعمة، بدءاً من مصادره الواضحة كالخبز، والكيك، والبسكويت إلى الصلصات والتوابل والكثير من الأطعمة المعالجة، وهي بمجملها واحدة من أكثر المأكولات المسبِّبة للحساسية تناولا في المملكة المتحدة.

تعدّ الحساسية تجاه القمح سبباً شائعاً للشعور بالتعب، وفقدان التركيز، ومشاكل الهضم. قفي قليلاً لتتأمّلي كيف يتم تناوله بكثرة وربما في جميع الوجبات، كحبوب الإفطار التي أساسها قمح، أو الخبز المحمّص، وكشطيرة على الغداء، ومعكرونة للعشاء، كل هذا دون أن نذكر أياً من البسكويت، الكيك، أو الوجبات الخفيفة خلال النهار.

يحتوي القمح على مادة الغلوتين، وهي مادة دبقة غرويّة لها القدرة، لدى الناس الذين لديهم قابلية التأثر بها، على إنقاص امتصاص العناصر الغذائية في الجسم. في الحقيقة، إن مزيجاً من دقيق القمح الأبيض المعالج مع الماء يكوّن مادة دبقة كفاية للصق ورق الجدران! وهذا بالتأكيد ليس بالأثر الذي نرغب أن يحدث داخل معدتنا. ولدى بعض الأفراد، قد تعمل غرويّة القمح هذه كمهيّجات للدماغ.

إنّ هذه الخاصيّة الغرويّة للقمح هي ما تجعل منه شديد الصعوبة ويحتاج إلى مقدار كبير من الطاقة ليهضم. ولهذا السبب، غالباً ما نجد أننا ما إن نُقصي القمحَ حتى ترتفع مستويات الطاقة لدينا بشكل مثير، وبذلك نترك المزيد من الطاقة لجسمنا ليرمم ويعالج نفسه بنفسه. ولكن هناك أمر عليك تذكّره، ألا وهو أن المنتجات الخالية من القمح لا تعني بالضرورة أنها خالية من الغلوتين (الغرويّة).

حبوب بديلة

في الدقيق: الشعير، والحنطة السوداء، والحمّص، والذرة الصفراء، والبطاطا، والأرز، والكينوا، والجاودار، والتابيوكة، والدخن، ودقيق الكستناء، وفول الصويا.

في المقرمشات (الكراكرز): كيك الذرة، وكيك الشوفان، وكيك الأرز، ورقاقات الجاودار، وبسكويت السافورين، وتصنع شركة فيلج بيكري نوعاً منه خالياً من الغلوتين.

المعكرونة: الذرة، والدخن، والحنطة، والحنطة السوداء، والكاموت، أو أصناف متنوعة من الخضار.

جرّبي المعكرونة والحنطة من ماذر هيمب، فهي قريبة الطعم من المعكرونة الأصلية. زوري إن شئت موقعهم الإلكتروني: **www.motherhemp.com**

الحبوب الكاملة: الشعير، والحنطة السوداء، والكاموت، والدخن، والجاودار، والكينوا، والأرز الأسمر، والشوفان، والذرة.

بدائل لوجبة الغداء

- اجعلي البطاطا كغلاف، واحشيها بالبروتين، من بيض أو طون أو جبن أبيض طري، وبعض السلطة.
- حساء، ويستحسن أن تتأكدي من محتوياته إن لم يكن محضّراً في المنزل. أضيفي إليه بعض الرقائق الهشّة أو خبزاً خالياً من القمح، أو الطون أو حبوب الفول أو الفاصولياء لأجل إعطائك البروتين ولإعطائه قواماً.
- سلطات مع المكسرات، والبذور، والتفاح، والأفوكادو.
- سلطات الفول والفاصولياء مع زيت الزيتون والليمون والأعشاب. جرّبي البقدونس مثلاً، الكزبرة أو أوراق الثوم المعمّر.
- كعك الذرة، والأرز، أو الشوفان، مع الحمص المطحون، وزبدة البندق، والخضار، وباتيه السمك (تحققي من احتوائه على القمح)، والأفوكادو، والجبن الأبيض الطري.
- برغر الفول أو الفاصولياء، نقانق التوفو، ولا تنسي التحقق من المحتويات، سمك مشوي أو مسلوق مع السلطة.

القاعدة الثالثة: نوعي مشتقات الحليب

إنها نفس الحكاية في الواقع. فيمكن لنا أن نجمّع كمّاً كبيراً من النقاط في تناول مشتقات الحليب في يوم واحد إن لم نكن حذرين. عليك فقط أن تتذكري أن تنّوعي مشتقات الحليب التي تتناولينها كي تحصلي على طيف واسع من العناصر الغذائية. فكري في عدد أكواب الكابوتشينو التي يتجرعها بعض الناس يومياً. فالاعتماد على صنف فقط أو اثنين من الطعام لا يعدّ تعريفاً ناجحاً للحمية المنوّعة.

بالإضافة إلى أنّه قد كثُر الحديث عن موضوع مشتقات الحليب بشكل عام، وأخذت طبول التغذية تقرع لها. وظهر سؤال: هل مشتقات الحليب حقاً هي الغذاء العجيب الخارق الذي نعتقده، حتّى وإن كنّا جميعاً قد نشأنا عليها؟ أهو أمر مريح حقاً أن نكوّن شارباً من الحليب جراء تناولنا كوباً كبيراً من الحليب قبل النوم؟ على حدٍّ علمي، نحن (البشر) الثدييات الوحيدة التي ترضع حليب ثدييات ضخمة أخرى حتى بعد سنّ البلوغ. وكلما شربنا من الحليب أكثر كلما ارتفع في الدم مستوى هرمون يدعى AGF-1 (آي جي أف–1) أي عامل النمو المشابه للأنسولين. وبقدر ما تزداد نسبة

هذا الهرمون، تزداد معها نسبة خطر الإصابة بسرطان الثدي. ففي الريف الصيني، يكاد يكون سرطان الثدي غير معروف هناك نسبياً، بينما يصل المعدّل في إنكلترا وحدها إلى نسبة واحد إلى ثمانية ألا يدعوك هذا الأمر للتفكير؟

قبل أن تجيبي، سأخبرك أن هنالك العديد من المصادر الأخرى الجيّدة للكالسيوم، أحدها أوراق الخضار الخضراء (انظري إلى الإطار جانباً).

مصادر بديلة للكالسيوم

- الخضار الورقية الغامقة اللون: كالسبانخ، والملفوف، واللفت، والبقلة المائية.
- المكسرات، والبذور، وخاصة السمسم.
- فول الصويا.
- السردين.
- البقدونس.
- الحبوبيات.
- الخوخ.

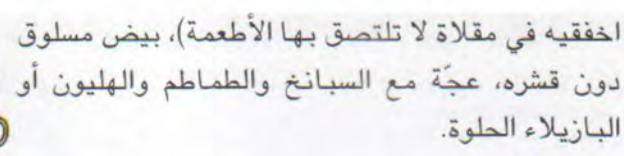
القاعدة الرابعة: تناولي الفطور

كلمة الفطور باللغة الإنكليزية وهي (breakfast) تعني (breaking) أي كسر، (the fast) أي الصيام. والمقصود بهذا أنه أثناء الليل تهبط معدلات السكر في الدم، فإذا تناولت في الصباح فطوراً سكّرياً أو حلواً، خفيفاً أو منفوشاً، سيرتفع عندها مستوى السكر في الدم بحدة شديدة بسبب ذاك التصادم الحتمي.

أخبرني عدد كبير من الأشخاص أنهم عندما يتناولون الفطور، ينتهي بهم الأمر عادة بأن يشعروا حوالى الساعة الحادية عشرة صباحاً بجوع أكبر من ذي قبل، مما يدفعهم إلى إلغاء وجبة الفطور كليّاً في كثير من الأحيان. يكمن السبب وراء إحساسكم بأنكم أكثر جوعا في أنكم تتناولون جميع الأنواع الخاطئة من الفطور! فأنواع الطعام الحلوة، والخفيفة، والبيضاء ستجعلكم غاية في الجوع. الأطعمة الخفيفة هي التوست الأبيض مع المربى، وعصير البرتقال، ورقائق الأرز الهشّة، وحبوب الإفطار مع كميات ضخمة من السكر، إلى آخره.

عوضاً عن كل هذا، أنت بحاجة إلى فطور كثيف، سميك، وليفي، وأفضل خيار لتحقيق هذا سيكون الآتي:

- العصيدة، المصنوعة من النوع المناسب من حبوب الشوفان، مع حليب الأرز وثمار التوت. لكن احذري أن تعوّضي برش كومة من السكر لتجعلي مذاقها يصبح أفضل.
- الموسلي الخالي من القمح. وحصرا الخالي من القمح لأن هذا النوع يصنع عادة دون سكّر، ويحتوي أيضاً تنويعا من الحبوب.
- بيض: مسلوق مع قشره، مخفوق (ولا تحتاجين هنا إلى الزبدة أو الحليب فقط



اخفقيه في مقلاة لا تلتصق بها الأطعمة)، بيض مسلوق دون قشره، عجّة مع السبانخ والطماطم والهليون أو البازيلاء الحلوة.

- سمك السلمون.
- كيجيريه(*) محضّر بالأرز الأسمر.
- سردين على قطعة توست مع الطماطم (حتى لو كانت من المعلبات)، أنا أعلم أن هذا مطلب كبير!
- جبن ماعز مبستر، أو جبن موزاريلا وطماطم على توست مع البقلة المائية.
- زبدة الكاجو مع توست الجاودار.

القاعدة الخامسة: كلي كرجال الكهوف

إنني لا أعني حقاً أن تأكلي كرجال الكهوف الفعليين! كأفيال الماموث الضخمة الكثيرة الشعر المتراكضة هنا وهناك تبحث تحت الصخور عن الديدان. كبداية للأمر! فكري بأظافرك كيف كانت ستبدو! مع ذلك، إنني أعني حقاً فكرة أكل طعام حقيقي غير معالج. فقد كان على رجال الكهوف أن يصطادوا طعامهم من الحيوانات أولاً، ثم يسلخوه، ويوقدوا ناراً ويطهوه عليها، أو كان عليهم أن يزرعوه، منتظرين وقتاً طويلاً حقاً كي يحصدوه، ويطحنوه، ويطهوه، وبعد ذلك يهرسونه بين أسنانهم. لا بدّ من أن الطعام، بحدّ ذاته، كان مغامرة فعلاً في ذلك الزمان.

فكري كم هو سهل أن نضع أيدينا على الطعام الآن. كل ما علينا فعله أن نتجه إلى السوبرماركت المحلي، ونملأ العربة المتحركة. ولكم هو الإغراء كبير أن نكدّس فيها كل أنواع المتع. (فبعد نهار عمل طويل ومضن نشعر أننا حتماً نستحق إحدى تلك الكيكات اللذيذة من صنع السيّد كيبلينغ، أليس كذلك؟) قد نظن أن هذا الكيك سيرضي حاجتنا لكن لأجسامنا رأي مختلف. في الواقع، إن ردود أفعال أجسامنا وحاجتها إلى الطعام لم تتغير منذ القدم، لكن طعامنا تغير على نحو كبير ومثير. والتفكير بأن كل هذا قد حدث تقريباً في غضون الأربعين سنة الماضية على الأكثر لهو أمر مدهش.

(*) كيجيريه: وهو طبق هندي يحوي الأرز والعدس والبهارات، وأحياناً البيض المسلوق ورقاقات السمك.

حتى عندما كنت طفلة صغيرة في سبعينيات القرن الماضي لم يكن هناك حقاً هذا الكم من الطعام الرديء. بالمناسبة كانت فطائر (فري بينتوس) لذيذة، لكنني لا أود التفكير الآن بما قد تحويه، والبازيلاء مع أصابع السمك. آه، وحلويات (آنجل)! إنها سم مطلق.

إنني متأكدة من أن كل هذا الطعام الجاهز والرخيص قد بدا، بعد فترة الحرمان التي سادت أثناء سنوات الحرب، أروع من أن يكون حقيقياً. وحقيقة، إنه أروع من أن يكون حقيقيا. فأجسامنا، مع أنها فطنة بشكل مضحك، لم تتكيف مع كل هذا الطعام الذي نرمي به إليها، إنها غير معتادة على تناول الطعام الحلو الأبيض والخفيف الذي تتألف منه معظم الأطعمة الرديئة. إننا نرى الجميع يحكّون رؤوسهم بحيرة محاولين معرفة سبب تحول الأمم الغربية إلى حالة ضخمة، وشحميّة، وسمينة، ومنتفخة؟ إنه تناول الطعام غير الحقيقي، ذاك هو السبب. لقد سلّمنا أجسامنا إلى علماء أغذية يريدون فقط إطالة عمر الأطعمة قبل أن تفسد، أو لمعلنين همّهم جني المال منا.

إننا لم نعد نتّخذ قراراتنا بأنفسنا. عندما تتناولين طعاماً حقيقياً سيكون من الصعب أن تتناولي طعاماً عالي السعرات الحرارية، لأن الخضار، والفاكهة، والحبوب الكاملة، والسمك، والدجاج، والنباتات التي تعطي حبوباً كالفول والبازيلاء، كلها بطبيعتها ليست عالية السعرات الحرارية وتعطي شعوراً كبيراً بالامتلاء. أما إن تناولت طعاماً رديئاً فسيكون عليك أن تحسبي مقدار السعرات الحرارية التي يحويها، وإلاّ فإنك ستتجاوزين سريعاً وبصورة هائلة ما يتوجب عليك أكله في اليوم. قد يكون لدى الغربيين كل ما يحتاجونه من سعرات حرارية، ولكن هل يحصلون على حاجتهم من العناصر الغذائية؟ بل ربما يكون لديهم نقص في الفيتامينات والمعادن حتى.

لذلك، هذه القاعدة هي عن الطعام الحقيقي. الطعام الذي يمكن تمييزه على أنه طعام، والطعام الذي لا يحتوي على رقعة المحتويات كل أنواع الكلمات التي تبدأ بحرف الإكس-X وتتألف من ثلاثة مقاطع، وهو الطعام الذي تفوح منه رائحة الطعام. بصورة عامة، إنه الطعام الذي يمكن طهوه وتحضيره ليصبح وجبة ما، لا ذلك الذي يصبح شيئاً للأكل بمجرد إحضاره من المحل إلى البيت. قد يكون الأمر مملاً ولكن إن لم تفعلي فستدفعين الثمن بطريقة أخرى.

القاعدة السادسة: ضعي قاعدتك الخاصة

هذه ليست بقاعدة حقيقية على الإطلاق لأنها تمثل خيارك في ما تريدين أن تعملي بها. فأنت لست مضطرة حتّى إلى عمل أي قاعدة ما لم تشائي ذلك. وبإمكانك أيضاً أن تجعليها تتوافق مع الحال أو المكان الذي أنت فيه في هذه اللحظة. فمثلاً قاعدتي السادسة تقول إنني أشرب نوعاً معيناً من الشراب، وهذا أمر رائع لأنه سيمنعني من شرب أنواع أخرى في حفلة ما، ولكن إن كانت مناسبة خاصة جداً فلا بأس أيضاً ببعض الاستثناء.

إنني أعتبر هذه القاعدة أيضاً القاعدة الواضحة حتى للعميان، فأنت أذكى من أن تظنّي حقاً أنَ الأطعمة المكسوة بالسكر، والمثلجات، والأطعمة الدهنية، والكميات الكبيرة من المرق عالي الدسم، أو حلوى الخطميً (المارشملو) كلها أطعمة صحية أو سحرية حتى أنها لا تحتسب. إضافة إلى ذلك، في حين أن القليل من المأكولات التي تحبينها ذات فائدة لك، إلاَ أن قطعة ثانية وثالثة من الشوكولاته، وأوعية ضخمة من الزبدة، وحصصاً كبيرة من الطعام كلها ستسبب لك السمنة بشكل عام.

إن كنت الآن تحاولين سبك قاعدتك السادسة، فواحدة من أفضل الأشياء التي يمكن أن تقومي بها هي التالي: "إضافة قبضة من الكربوهيدرات بطيئة الاحتراق إلى وجبتي المسائية" فعوضاً عن تناول صحن ضخم مملوء بالكربوهيدرات الداعمة مع الوجبة المسائية، عليك بحفنة أصغر من الكربوهيدرات بطيئة الاحتراق. تذكري أن الكربوهيدرات بطيئة الاحتراق هي تلك الأشياء التي عليها قشرة وتحتوي ألياف، وليست بيضاء ومنتفشة كالبطاطا المهروسة.



إليك أمثلة عن الكربوهيدرات بطيئة الاحتراق:

- البطاطا الحلوة.
- أرز بسمتي الأسمر.
- الحنطة السوداء.
- المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة.
- الشعير.
- البرغل.
- الحمص.
- العدس.
- الفول.
- البذور المبرعَمة.

سيكون من الرائع إضافة أنواع أخرى من الحبوب الكاملة أيضاً، بما فيها بذور الكينوا عالية البروتين.

إن كنت مُرضعة، فيجب أن تحصلي على كميّة معتبرة من الكربوهيدرات بطيئة الاحتراق، فأنت تحرقين 500 سعرة حرارية إضافية يومياً، لذا فأنت بحاجة إلى الطاقة. أما البقية منكن فهن بين خيارين، إما أن يتناولن مقدار قبضة من الكربوهيدرات بطيئة الاحتراق، أو ألاّ يتناولن الكربوهيدرات الضخمة إطلاقا، وهو المصطلح الذي أستعمله في تسمية ما يلي:



- البيتزا.
- المعكرونة.
- البطاطا وغيرها من الخضار النشوية كالجزر الأبيض مثلاً.
- الخبز.
- الأرز الأبيض.

معلومة للسيدات المرضعات

إن كنت مرضعة ولا تأكلين كفاية، فستخسرين وزنا أسرع مما يجب، عليك أن تأكلي أكثر. وإن كنت جائعة معظم الوقت، رغم أنك تأكلين الأنواع الصحيحة من الطعام فأنت أيضاً لا تأكلين كفاية.

كلمة أخيرة

لا تقودي نفسك إلى الجنون. هذه ليست بحمية، بمعنى أنك تستطيعين اتباعها 80 بالمئة من الوقت، وفي العشرين بالمئة الباقية ارفعي صوتك بالاعتراض عليها وافعلي ما يحلو لك! وتذكري أنه على الرغم من أنني أبدو وكأنني أقول لك لا في بعض القواعد، إلا أنني في الحقيقية كلّ ما أطلبه منك هو أن تقولي لا لثمانين بالمئة منها فقط. وفي العشرين بالمئة الباقية اسمحي لنفسك أن تحصلي على بعض المرح. غني عن الذكر أنه كلما التزمت بها أكثر كلما حصلت على نتائج أكبر، لكن لا تضغطي على نفسك كثيراً كيلا ترغبي في النهاية أن تكسري كل القواعد لتتحرري، كما يحصل في الحميات عادة. فالهفوة تبقى هفوة صغيرة، كما النقطة على شاشة الرادار. فلا تقرّعي نفسك ولا تقلقي إن تراخيت نكاية بالحمية، فهذا يحصل مع الجميع حتى مع أخصائيي التغذية.

لقد تعمّدتُ في هذا النظام أن تعيشي روح القوانين الغذائية لا معناها الحرفي. بهذا تتعلمين أن تسترخي حيال الطعام وتجعلي خياراتك لا بأس بها، أوكي كما يقول الأميركان. أما إن تقيّدت بالمعنى الحرفي للقانون، وأمضيت الكثير من الوقت في القلق الزائد حيال التفاصيل، فمن المحتمل أن تسكنك الهواجس. وهناك الكثير من الحميات في الخارج التي تساعد على تحويلك إلى مهووسة، وأنا لا أنوي أن أضيف واحدة جديدة لها. وحالما تفهمين مسار الأمور هنا، مع كل ما ذكرته لك سابقاً، فستستطيعين القيام بهذا بقية حياتك. ألا يشعرك هذا بتحرّرٍ كبير؟

أمور أخرى

الكحول

بالرغم من تحريم شرب الكحول نورد هنا معلومات عن أضرار الكحول في المجتمعات الغربية على سبيل العرض.

لست والدتك لذا لن ألقي عليك محاضرة كبيرة هنا. ليس الأمر بحاجة إلى رأس كبير جداً لكي ندرك أنَّ أيَّ كمية من الكحول تشربها المرضعة، ستنتقل في الرضعة التالية إلى الطفل الذي لا يتجاوز الأشهر من العمر على أبعد تقدير. كذلك يجب معرفة أن الكحول تضعف أي تطلعات لديك لتكوني امرأة موفورة الصحة والحيوية. هذا كل ما سأقوله لك في هذا الموضوع.

أوه، وأيضاً إن كنت تعتقدين أن شرب الكحول سيجعلك تشعرين بحال أفضل، فالحقيقة أنه فقط سيجعلك تشعرين بالسوء، وسيستنزف الفيتامين B، وبالتالي ستشعرين بالإجهاد أكثر من أي وقت مضى، ذلك لأن فيتامين B تحديدا هو الذي يؤمن لك جهازاً عصبياً سليماً.

الفيتامينات والمعادن

الفيتامين A النابض بالحياة

هنالك الكثير من الفيتامينات الحيوية التي أنت بأمس الحاجة إليها، خاصة إن كنت ترضعين طفلك. فيتامين A على رأسها، فهو هام جداً لنمو سليم لطفلك، وجيد أيضاً لجلد صحي، ويقوّي جهازك المناعي، ألا تريدين كل هذا؟

فيتامين A هو من الفيتامينات التي تذوب في الدهن، ويتواجد في الأطعمة الحيوانية (الرِتينول)، وفي بعض الخضار (البيتاكاروتين، والذي يتواجد بصورة غنية بشكل خاص في الخضار البرتقالية اللون كالبطاطا الحلوة).

الأطعمة التي تحوي فيتامين A بكميات وافرة هي:

- المشمش.
- الهليون.

- الملفوف.
- الجزر.
- الكبد، على الرغم من أنه لا ينصح بأكله إذ كنت حاملاً.
- ثمار البابايا الاستوائية.
- القرع.
- البطاطا الحلوة.
- اليوسفي.
- الطماطم.
- البقلة المائية.

تحذير!

إن قررت تناول الفيتامينات المكمّلة، فلا تتناولي أكثر من 3,000 ميكرغرام أو 10,000 وحدة عالمية من الرتينال. وإن كنت في عمر الإنجاب، فالكثير من الرتينال قد يؤدي إلى شذوذ في حملك بالنسبة للطفل. بالإضافة إلى أن الكميات المفرطة من الفيتامين A تخزن في الكبد وإن زادت عن الحد كثيراً قد تصبح سامّة.

الفيتامين B الحيوي

مركبات الفيتامين B رائعة للطاقة وللإجهاد، ويا الله! ألا تحتاجين إليها بوجود طفل صغير جداً تجرّينه طوال الوقت؟ مركبات فيتامين B (B1,B2,B12, البيوتين، وبالطبع الأسيد فوليك الشهير، أتذكرينه من أيام حملك؟(جميعها تدعم جهازنا العصبي، وتطور الدماغ لدى الأطفال أثناء النمو، كما أنها مفيدة للشعر والجلد أيضاً.

تتوافر هذه المركبات في الأطعمة التالية:

- الموز (B6)
- البروكولي (نوع من القنبيط)
- الملفوف
- الدجاج
- الجبن الأبيض الطري (B12)
- البيض
- لحم الغنم
- المكسرات والبذور (الأسيد فوليك)
- سمك السلمون (B3)
- سمك السردين
- القرع
- الطماطم
- البقلة المائية

إن سلكت طريق مكمّلات الفيتامين (انظري صفحة 69)، فعليك دوماً أن تأخذيها ضمن فيتامينات متعددة، أو على شكل فيتامين - B المركّب (بي كومبلكس)، لأن هذه الفيتامينات تعمل مجتمعة وذات أثر تكميلي لبعضها.

الفيتامين C النابض بالحيوية

عندما كنا كبشر نعيش حياة بريّة، ونأكل الفاكهة التي في طريقنا بشراهة، كنا حينها على الأغلب نحصل على كميات كبيرة من الفيتامين C التي لم نكن نعلم ما نفعله بها. في الحقيقة إننا إحدى الثدييات القليلة التي لا تنتج الفيتامين C بنفسها في أجسامها.

الآن أصغي إليَّ، أتمنى أن تكوني قد أكلت كفاية أثناء الحمل لأن الفيتامين C يتجه نحو الكولاجين، والذي هو عامل مهم لبشرة جميلة ومرنة. أضيفي إلى أن الفيتامين C جيد جداً لمقاومة عوامل التقدم بالسن، وإن كنت لا تريدين أن تقعي فريسة الرَّشح والالتهابات المتوالية في الشتاء، فاحرصي على تناول كفايتك منه.

الفيتامين D النابض بالحياة

هناك جدل مثير تقرع له طبول التغذية حول أهمية الفيتامين D، ومدى تأثيره في الحيلولة دون الإصابة بالسرطان، والسؤال هل نحصل على الكفاية منه؟

كلي كميات كبيرة من البيض، وسمك الرنكة، وسمك الإسقمري البحري، والمحار، وسمك السلمون، فجميعها مصادر جيدة للفيتامين D.

الفيتامين E النابض بالحياة

يساعد هذا الفيتامين على الحماية من عوارض التقدم بالسن، وعلى الحفاظ على ليونة خلاياك ومطواعيتها. إن كنت تعتقدين أنه يستحق الحصول على كميات كافية منه فتأكدي أن تتناولي كميات من الفول، والبازيلاء، وسمك السلمون، وسمك السردين، وبذور السمسم، وبذور دوار الشمس، والبطاطا الحلوة، فهذه الأنواع ستؤمّن لك ما تحتاجينه.

المعادن العظيمة

الزنك

الزنك معدن قوي حقاً، ورضيعك الصغير يعمل على سرقته بكميات كبيرة عبر الرضاعة من مؤونة جسمك. وبحرصك على أن توفري لنفسك احتياجاتك منه تكونين قد رسمت الحد الفاصل بين شعورك بالابتهاج، وبين الكآبة والانقباض. فللحصول على كميات وافرة منه تأثير كبير على راحة العقل، ومستويات الطاقة،

وهو جيد للشعر أيضاً.

قد ترغبين في تناول فيتامينات متعددة (انظري الصفحة 69). وعندها ستجدين النوع الجيد منها يحوي حوالى 15 ميليغراماً من الزنك، غير أنه بإمكانك أن تتناولي حتى 25 ميليغراماً. فالزنك يساعد الجهاز المناعي على أن يؤدي مهامه على أكمل وجه... وبصورة عامة أن تحصلي على كفايتك هي فكرة جيدة لئلا تقعي فريسة الإحباط. تحوي الأطعمة التالية الزنك:

- اللوز
- البازيلاء الخضراء
- سمك الحدوق
- قطع لحم الحمل
- الشوفان
- الجوز الأميركي
- الجاودار
- الروبيان (القريدس)
- اللفت (لم تعرفي قبلاً، لكنك أصبحت تعرفين الآن)
- وحبوب القمح إجمالاً

الكالسيوم

نعلم جميعاً أن الكالسيوم مفيد للعظام وللأسنان، لكنه مفيد أيضاً لقلب صحيح وجهاز عصبي سليم. قد يثير قلقك أنك لا تشربين الحليب ولا تتناولين مشتقاته، ولكن استرخي، لقد ثبت أنه طالما أنك تأكلين كميات وافرة من مصادر أخرى من الكالسيوم، وتتناولين ربما فيتامينات متعددة كذلك، فسيكون مخزونك من الكالسيوم جيداً. وبشكل خاص إن كنت تولين عناية لأكل كل ما هو أخضر. والآن، بالإضافة إلى مشتقات الحليب، إليك مصادر أخرى للكالسيوم:

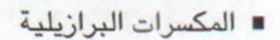
- اللوز
- الملفوف
- الفول والفاصولياء المجففة والمطهوة
- الأرضي شوكي المكوّر
- الخضار الورقية الخضراء اللون (والتي تحوي كذلك المغنيزيوم ليساعد على امتصاص الكالسيوم)
- اللحم
- البقدونس
- الطيور الداجنة

كيف تحصلين على أقصى فائدة من طعامك

- **لا تطهي الطعام زيادة لأن ذلك يُتلف الفيتامينات والمعادن.**
- **تناولي أطعمة سليمة، بعيداً عن تلك التي حُضّرت بعشوائية ودون غاية.**
- **إن كان الأمر ممكناً عليك بالأطعمة المحلية الطازجة والعضوية.**
- **تناولي فاكهة سليمة عوضاً عن تلك التي تستطيعين شراءها جاهزة من السوبرماركت.**

المغنيزيوم

يساعد المغنيزيوم العضلات على الاسترخاء، وهو مفيد أيضاً لتوليد الطاقة لديك. تناولي للحصول عليه كميات مما يلي:



- المكسرات البرازيلية
- طحين الحنطة السوداء
- الكاجو
- الفول والفاصولياء المطهوان
- الثوم
- البازيلاء
- الجوز الأميركي
- بطاطا بقشرها
- الزبيب
- بذرة القمح

الحديد

إن كنت تشعرين حقاً بالإرهاق، فاطلبي من طبيبك أن يجري لك فحصاً خاصاً بنقص الحديد. وأعراضه هي النُوام، وشحوب اللون، وألم في اللسان. يتواجد الحديد في الأطعمة التالية:

- اللوز
- الكاجو
- الفاصولياء والفول المجففان، والمطهوان
- برقوق أو خوخ مجفف
- البقدونس
- الجوز الأميركي
- اليقطين
- الزبيب
- اللحم الأحمر
- بذور السمسم

السلنيوم

إنه واحد من المعادن الممتازة التي تؤمّن صحة جهازنا المناعي، وهو يساعد على حمايتنا من التأذي جراء التلوث، وهو موجود في:

- الملفوف
- الدجاج
- سمك القد
- الكوسا (القرع الصيفي)
- سمك الرنكة
- دبس السكر
- الفطر

الكروم

هو واحد من المعادن التي تساعد على توازن سكر الدم لديك، ويقلل من الرغبات الملحة. ويمكن الحصول عليه من:

- التفاح
- الخميرة
- الزبدة
- الدجاج
- الذرة
- البيض
- الفلفل الأخضر
- لحم الغنم المقطَع
- خبز الجاودار

المنغنيز

أنت بحاجة للمنغنيز لعظام صحيّة، وكذلك للغضاريف، والأنسجة، والأعصاب. يمكن الحصول عليه من:

- الأرز الأسمر
- حبوب الفطور
- المكسرات
- النباتات التي تعطي حبوباً
- البقلة المائية

اليود

يساعد اليود على المحافظة على وظائف الغدة الدرقية، التي هي بالغة الأهمية لأنها تمثل أداة تنظيم الحرارة في الجسم، فمن الأفضل لأجل الطاقة ولإنزال الوزن أن تعمل هذه الغدة بدقة. تجدين اليود في:

- الدجاج
- سمك القد
- سمك الحدوق
- سمك الإسقمري البحري
- سمك البلشار
- سمك البلايس
- اللبن

مكمّلات لحميتك الغذائية

بما أننا نتحدث عن الفيتامينات والمعادن، فاحرصي على أن تكمّلي حميتك بفيتامينات متعددة جيدة فعلاً، وخاصة إن كنت مرضعة، لأن طفلك يلتهم الكثير من مواردك الحيوية. وتشكل مجموعة فيتامينات ما قبل الولادة مثالاً على الفيتامينات الجيدة. أعلم أنه قد كتب عليها ما قبل لكنها ممتازة لما بعد الولادة أيضاً. وهي متاحة عن طريق أخصائيتك في التغذية الودودة.

أطعمة عليك زيادتها

اللبن الحيوي

ويدعى اللبن الحي. يحسّن الاستنبات الطبيعي من أداء جهاز الهضم، ويحافظ على سلامة البكتيريا في القناة الهضمية وعلى مستوى أداء الأمعاء. ولبن الماعز والأغنام وحليبها متوفر للواتي لا يتحملن منتجات حليب الأبقار.

الفاكهة والخضار الطازجة

اختاري مدى واسع التنوع في الألوان والأنواع، للحصول على عناصر غذائية مختلفة. وهذه الأغذية تحوي الكاروتين بشكل طبيعي الذي هو مطهر قوي للدم والكبد، وذو فائدة للجلد وللجهاز التنفسي. فالفاكهة والخضار مصادر ممتازة لمانعات التأكسد التي تساعد في حماية الخلايا من الضرر البيئي والداخلي.
تناولي: المشمش، والبروكولي، والجزر، والقنبيط، والبازيلاء، والفليفلة، والقرع، واللفت الأوروبي، والطماطم.

التفاح

مصدر جيد للفيتامين C، المغنيزيوم، والبكتين. يقي البكتين من آثار السموم والمعادن الثقيلة، كالرصاص الناجم عن التلوث، والكادميوم الناجم عن دخان السجائر، كما يسهم في تخفيض الكولسترول السيئ في الجسم.

التوتيات

يمتاز التوت بأنه يحوي عادة سكريات أقل من الثمار الاستوائية، وبأنه بشكل خاص يحوي مانعات التأكسد بنسبة عالية.
تناولي: التوت الأسود، والكشمش الأحمر والأسود، والتوت الأزرق، والكرز، والتوت البري، وتوت العليق، والفريز.

الحمضيات

هـي أيضـاً مصـادر جيّدة للفيتـامين C، والبيوفلافونيدات (والتـي تعزز تأثير الفيتامين C)، بالإضافة للبيتا كاروتين.

تناولي: الليمون، والليّم (الليمون الأخضر)، والبرتقال، والغريفون.

لكن تجنبيها إن كنت تعانين من مرض تهيج الأمعاء، والبُطان الرحمي، والتهاب الجلد، والتهاب المفاصل، أو داء الصدفية.

الفاكهة الاستوائية

تنمو هذه الفاكهة عادة في تربة غنية بالمعادن، فهي بالتالي تحتوي على مستويات جيدة من المعادن. فالأناناس، والبابايا يحتويان على الأنزيمات التي تساعد على هضم البروتين. لذا تذكري عندما تأكلينها أن تتناولي معها بعض البروتين كالمكسرات، البذور أو اللبن كي تحافظي على ثبات مستوى السكر في الدم.

تناولي: الجوافة، والكيوي، والليتشي الصينية، والمانغا، والبطيخ، والبابايا، والأناناس.

الخضار الورقية خضراء اللون

هذه الأغذية هي بدائل جيدة للكربوهيدرات، فهي غنية بالألياف، ومشبِعة، ومملوءة بالعناصر الغذائية، وسهلة الهضم. والخضار المصالَبة (تلك التي تنمو بالنمط الانتقالي) تعدّ مضادة للسرطان.

تناولي: البروكولي، والكرنب الصغير، والملفوف، والهندباء، واللفت، والسبانخ، والبقلة المائية.

البصل، والثوم، والكرّاث

تعمل هذه كمضادات حيوية طبيعية، فتساعد على تقليل التخثّر الدموي المفرط، وتخفّض المجموع الكلي للكولسترول بينما ترفع نسبة كولسترول HDL أي الكولسترول الجيد. وبما أنها تعمل كمواد ما قبل حية (حيث تغذي البكتيريا الصديقة) فلها بالتالي أثر جيد على جهاز الهضم.

البقول والحبوب

هي مصادر ممتازة للألياف، والفيتامين B، والبروتين. يمدنا العدس بالحديد، وتساعد جميع أصناف الفول والفاصولياء على تخفيض الكوليسترول، وتنظيم عمل القولون، وتفيد في السيطرة على مستويات السكر في الدم. يحتوي فول الصويا، ومنتجات الصويا بمجملها على الإيزوفلافونات التي تساعد على موازنة الهرمونات.

تناولي: الفاصولياء المخططة، والفاصولياء الخضراء الكبيرة، والفاصولياء العريضة، والفاصولياء الكلوية، والحمّص، واللوبياء، والعدس.

تجنبي العدس والحبوب إن كنت تعانين من داء المفاصل كيلا تتهيّج الحالة لديك.

نوري، وويكام، وأعشاب البحر



تناولي هذه لاحتوائها على السيلينيوم واليود. كما أنها تحتوي على الألغينات(*)، والتي تعمل على تنقية الجسم من السموم. يمكن إضافتها للحساء، أو للحبوب والفاصولياء أثناء الطهو.

المكسرات والبذور

تناوليها نيئة، غير محمّصة، وغير مملحة حصرا. حاولي ألا تتجاوزي مقدار قبضة يومياً لأنَ فيها نسبة عالية من الدسم، غير أنها تحوي عدداً كبيراً من الأحماض الدهنية. أضيفيها إلى حبوب الإفطار، والسلطات، وأطباق الأرز والحبوب، أو إلى أي وجبة ترغبين فيها بمزيد من القرمشة. يجدر بالذكر أن المكسرات والبذور تحوي الكالسيوم، والمغنيزيوم، والزنك، والألياف.

تناولي: اللوز، والمكسرات البرازيلية، والكاجو، والبندق، والجوز الأميركي، والجوز، وبذور الكتان، وبذور اليقطين، وبذور السمسم، وبذور دوار الشمس.

(*) الألغينات: أملاح حامضية توجد في الأعشاب البحرية.

الأسماك المدهنة

تحوي الأسماك المدهنة على الأحماض الدهنية أوميغا-3، والتي تساعد في حماية نظام الدورة الدموية، كما أنها تتميز بخصائص قوية مضادة للالتهاب، مما قد يسهم في تحسين عدد من علل الجلد والمفاصل.

إن كان الأمر متاحا، اختاري أنواعا من الأسماك البرية، هذا إن لم تستطيعي الحصول على تلك العضوية المرباة في مزارع الأسماك. فقد تكون أقل تعرضا للمضادات الحيوية والإضافات الأخرى.

تناولي: سمك الأنشوفة، وسمك الرنكة، وسمك الرنكة المقدد، وسمك الإسقمري البحري، وسمك السلمون، والسردين، وسمك البلشار، وسمك الترويت (السلمون المرقط)، والطون الطازج.

لحم الدجاج العضوي، الغنم، التَدْرُج (نوع من الطيور)، والغزال

تشكل جميعها مصادر جيدة للبروتين، وهي خالية من المضادات الحيوية والهرمونات.

البيض العضوي المربى طليقاً في المرعى

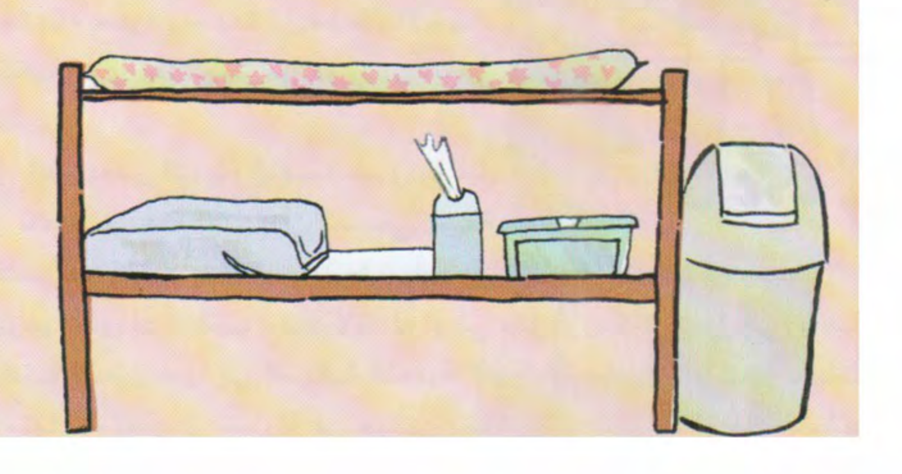
هو مصدر جيد للبروتين، والفيتامين B، والزنك، والحديد، والدهون الأساسية. يتوقف احتواء البيض على دهون مشبعة على ما كان يتغذى عليه الدجاج، لذا فإن البيض العضوي القادم من المزارع الحرة يحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة.

الحبوب الكاملة

إنها مصادر جيدة للألياف، والفيتامين B، والكروم، ومقادير قليلة من العناصر الأساسية. وهي تؤمن انطلاقا بطيئا وثابتا للطاقة يساعد على الحفاظ على استقرار مستوى السكر في الدم.

تناولي: الشعير، والأرز بسمتي الأسمر، والحنطة السوداء، والكاموت، والدّخن، والشوفان، والكينوا، والجاودار، والحنطة.

قسم التمارين وتجميع الأمور مع بعضها



يوم المُحاسَبة

إيماءات...

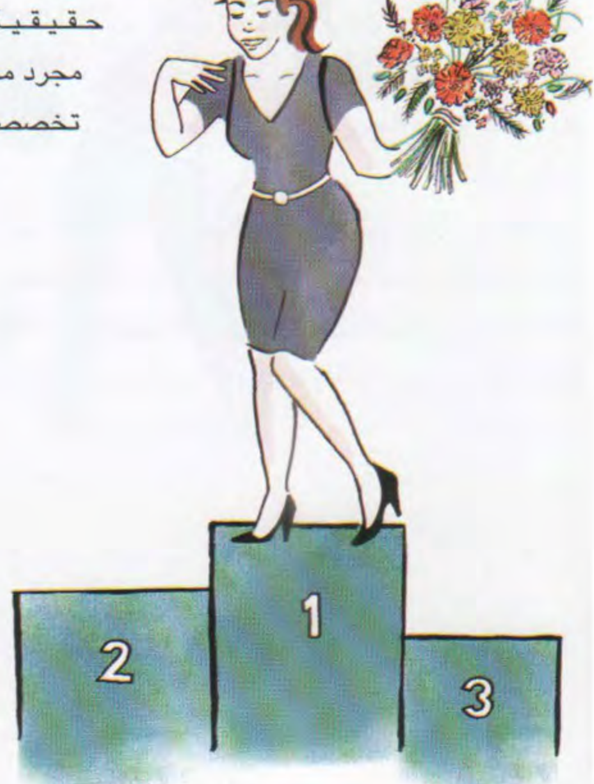
هذا صحيح! فهذا هو الصباح الذي ستذهبين فيه إلى بنطال الجينز القديم الخاص بك وتوجهين إليه حديثاً صارماً. إنه لا يزال يبدو كما لو أن حجمه قد تقلص في الغسيل، (من تسعة أشهر على الأقل)، ولكن، إما عليه أن يغير حاله وإما ستتغيرين أنت. وربما كان من الأفضل أن يكون التغيير لديك لأنه يبدو في منتهى العناد في هذه اللحظة. لذا، فستتنازلين أنت، وفي الغد ستبدئين بامتلاك زمام الأمور، واتباع أنظمة التغذية والتمارين الرياضية تلك. انتبهي لن تقومي بأشياء عسيرة ومجهدة بل فقط بالأشياء الكافية لتري هذا الجينز من هو الآمر الناهي هنا.

تبدو بعض التهيئة الذهنية ضرورية قبل أن نتعمق في هذه الأمور. أن تصبحي رشيقة هو أمر قد تكلمت عنه كفاية، بحق السماء! حتى وأنت في المستشفى تستعيدين وعيك. وتوجيه ضربات التأنيب لنفسك لأنك لم تبدئي حتى الآن، كاد يتحول إلى رياضة أولمبية تسعين فيها إلى الميدالية الذهبية! لكن تمهلي قليلاً. ألم تتغير حياتك برمتها؟ ألم تصبحي مسؤولة عن حياتين منذ أن زارك طائر اللقلق ذاك، حياتك وحياة طفلك؟ لقد خفق بجناحيه وطار بعيداً، وتركك تواجهين أمر الطفل دون كتيب إرشادات حتى. لقد كان هذا تعديلاً كبيراً في حياتك، لذا امنحي نفسك ميدالية، لم لا؟ فأنت في النهاية تملكين صدرا يمكنك أن تضعيها عليه! لقد نجوت من الأسوأ، أحسنت. والآن أحضري قلما وورقة، وابدئي بكتابة قائمة بالأشياء التي يتوجب عليك القيام بها تحضيرا للغد.

تفقدي لتري من يساندك

صحيح أنك المدير العام لهذه العائلة، لكن هل يساندك زوجك المحب والمشجع في مهمة الرشاقة التي تنوين القيام بها؟ سيكون هذا الأمر مهماً ومفتاحياً عندما يصبح الاستمرار بمهمتك صعباً. إنه لمن السهل عليك حقاً أن تقدمي احتياجات الآخرين جميعاً على احتياجاتك الخاصة، وفجأة ستجدين أن التمارين التي كنت تنوين إيجاد الوقت لها، قد طارت عبر النافذة. لذا، تحدثي معه، وأخبريه كم الموضوع جدي بالنسبة لك، واقترحي بلطف أن تكون أمسيات الأربعاء والجمعة مثلاً أمسيات العناية بصحتك، بينما يقوم هو بمراقبة الطفل والعناية به لبضع ساعات.

الآن ابحثي حولك عمن يمكن أن تجنّديه أيضاً لمساعدتك، والدتك؟ جيرانك؟ أو ربما توسعين الدائرة إلى من تستخدمينهم لهذا الشأن لساعتين؟ أعطي نفسك فرصة حقيقية لجعل هذا الأمر أكثر من مجرد محاولة عقيمة، بأن تخصصي لنفسك بعض الوقت.



كوّني ثنائية

حاولي أن تبحثي برقة عن أمّ مثلك لديها الرغبة في أن تكوّنا فريقاً معاً، وتكون رفيقتك على درب استعادة بنطالك. ولكن اخطي بحذر! فعبارة مثل أنت بحاجة لأن تقومي بإجراء عاجل حيال مقاس بطنك لن تكسبك لا الصديقات ولا الدعم اللذين تبحثين عنهما. جرّبي عوضاً عن ذلك أن تقولي مثلاً "أنا أتّبع هذا الشيء المضحك الصحي، وعلى الرغم من أنني أعلم أنك لست بحاجة له إلا أنني كنت أتساءل.. هل يمكنك أن تقومي به معي من باب الدعم المعنوي؟"



أبداً لا تبدئي بتطبيق قرار جديد في اليوم الأول من الأسبوع!

إنه أمر محبط للغاية، وستستسلمين بحلول نهاية الأسبوع. ابدئي يوم الأربعاء مثلاً، ستكونين أقل عرضة للضغط، وفي عطلة نهاية الأسبوع نأمل أنك ستكونين قد حصلت على مساعدة في رعاية طفلك، مما يتيح لك وقتاً لتجري حول الحديقة العامة بأكملها خمس مرات. في الواقع، اجعليها مشيا ولمرة واحدة. وأياً كان الأمر فستحصلين على وقت لنفسك.

حضري عدّتك

هل أحضرت العدّة المناسبة؟ لنرَ! آخر ملابس رياضية لديك كانت مصممة لجسم نحيل كالعصا. لذا، إن كان ممكناً من الناحية المادية، فاذهبي واشتري لنفسك شيئاً جميلاً فعلاً وملهماً. لا ذاك البنطال الرمادي الضخم الذي تشبهين الفيل فيه، أو القميص القطني الفضفاض الذي تتوهين فيه، واللذين كنت تنوين ارتداءهما. تصرفي بجاذبية وإغراء وكوني مدهشة الآن، لا تنتظري. لا تنسي انتعال حذاء رياضي جيد، واحرصي على ارتداء حمالة صدر مناسبة للرياضة كيلا يكون أمر الوثب عائقاً بالنسبة لك.

بينما تحضرين للأمر، دللي نفسك بعلبة مستحضرات تجميل جديدة. فلو رأيت ثانية تلك الأم الشقراء الفاتنة المتعالية، في مجموعة لعب الأطفال واضعة كريم أساس الخالي من العيوب، ستودين حقاً من غيظك أن تخنقيها بيديك دون شك. وستتساءلين كيف يستطيع أحد أن يبدو بهذا الكمال؟ فلا أثر ولا حتى بسيطا لتغير في اللون عند منبت الشعر، ربما كان لون شعرها أشقر أصلياً فعلاً.

أخرجي الآن بعض النقود، اشتري كل تلك الأشياء حتى وإن كان إحضارها جميعاً سيكلفك مبالغ إضافية صغيرة، واقذفي خارجاً بكل تلك النفايات التي لديك سابقاً. اسمعي! لا يمكنك أن تتوقعي أن تكوني منظمّة طيلة الوقت، إلا أن وجود الأشياء بقربك سيكون ذا عون كبير لك، صدقيني.

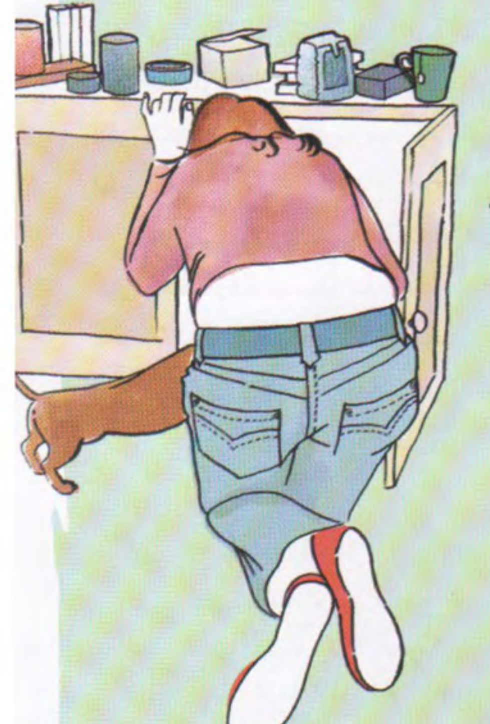


ربّتي على نفسك مشجعة

دوني على ورقة أخرى جميع الأشياء التي تحسنين القيام بها. قومي بذلك الآن! فمهما كانت هذه الأشياء صغيرة ستكون ذات قيمة. مثلاً، لقد أمضيت طيلة ليلة البارحة وأنت مستيقظة، ومع ذلك لقد تدبّرت الأمر في ألا تكوني في مزاج عكر هذا الصباح، ستكون هذه بداية جيدة.

هل أنت مستعدة؟ إليك قائمة التأشير هذه

- في ليلة سابقة، حضري جميع ملابس طفلك. وإن كنت قد فطمته فقرري ما ستطعمينه إيّاه، أيمكن أن يكون شيئاً من طعامك الصحي؟
- إن كنت تعطينه زجاجات الحليب عوضاً عن الرضاعة، فجمّعيها لليوم التالي وضعيها في الثلاجة.
- أتملكين العدة المناسبة للتمارين؟
- هل قررت ماذا سترتدين؟
- بالنسبة لطعامك، احرصي على أن تكون لديك الأساسيات. وإن قررت أن تتبعي اللوائح الموجودة كنماذج في الصفحات 93–97 فاحرصي على أن تكوني قد حضرت كل الأطعمة اللازمة لهذه أيضاً.
- راجعي مبادئ التغذية الستة الموجودة على الصفحة 48، وإن أردت الأفضل فاوشميها على ذراعك. أنا أمزح فقط. اكتبيها على بطاقة فهرس، واحتفظي بها في جيبك.





وأخيراً...

فقط لأخذ العلم، لقد وضعتُ هذه التمارين كمقترح لك. إنها حتماً ليست وصفة طبية يتوجب عليك اتباعها بحذافيرها، بل الأحرى بك أن تتناوليها بمرونة عالية وتطبقيها بما يتلاءم مع احتياجات طفلك، فلا تحاولي تطبيق هذه البرامج الفرعية بحرفيتها لأن طفلك سينام في أوقات مختلفة، ويأكل في أوقات مختلفة، فبعض الأطفال هم حقاً بارعون في هذه الأمور، بينما بعضهم ليس كذلك. أخبرتني أم التقيتها منذ بضعة أيام وهي عائدة من ملعب الأطفال، أن صغيرها الذي هو في أول مرحلة المشي كان في نوبة غضب عارمة لمدة ساعتين ونصف، اضطرت معها إلى وضع رأسه تحت صنبور ماء بارد حتى يهدأ. تمهلي في حكمك، لقد كانت تشعر بيأس شديد، وكانت تبكي.

إذاً، خذي فقط بعض الأفكار من هذه الصفحات، ثم كيّفيها بطريقة تتلاءم مع نمط حياتك. سيحصل بعضكن على دعم رائع من أزواجكنّ أما بعضكن الآخر فلا، وسيكون لدى بعضكن أمهات مستعدات للمساعدة وتولي الأمور عنكن، أما الأخريات فستكون أمهاتهن كوالدتي التي أولاً: تعيش في إيطاليا، وثانياً: لا تحب رعاية الأطفال الصغار. لذا لا تقفي هناك ممسكة بالكتاب طيلة الوقت ومتسائلة عما ستفعلينه في الخطوة التالية. كيّفي، وتكيّفي، إنها حياتك أنت، حياتك الرائعة الفريدة! اليوم سيكون بداية لبقية حياتك. إذاً... لنبدأ العمل!



كيف يعمل برنامج التمارين



في هذا القسم من الكتاب قمت بتصميم خطة فعالة للرشاقة، لتصبحي أمّاً ظريفة ولذيذة، خلال وقت قصير.



أأنت متأكدة من أن هذا ممتع يا لوسي؟



المتعة هي اسمنا الأوسط في هذا، سترين.

كل أسبوع سيكون مختلفاً، لذا فلن تصابي بالملل أبداً. وفي نهاية البرنامج، ستتمكنين من اختيار وتشكيل تنويعات خاصة بك من التمارين التي تعلمتها، كي تحافظي على بنية جسمك الصحية الجديدة.

لقد ابتكرت التمارين لتتلاءم خصيصا مع حاجاتك، ولنتجنب بعض الحركات التي تسبب تمددا مفرطاً. ذلك أن هرمون الريلاكسين سيبقى يطوف في أنظمة جسمك قرابة الستة أشهر بعد الولادة. (لتعرفي المزيد عن الريلاكسين راجعي صفحة 106).

كما ركزت في تصميم التمارين على تحقيق التناغم، والرفع، والسحب، والشدّ لكل مناطق الجسم لتعطيك شكلاً لا يصدق وبانحناءات أنثوية كما في الساعة الرملية. إذ ستعمل هذه التمارين على تناغم ذراعيك، وضغط خصرك، ورفع مؤخرتك.



هذا مثير للاهتمام... والآن كيف يعمل هذا كله؟



حسناً. سنركز على شكلين من التمارين. الأول سيكون من نوع الأيروبيك على شكل مشي مكثف برفقة عربة طفلك، والذي سيزيد من طاقتك على نحو مثير، ويحسن من صحة دورتك الدموية، ويحرق أي وزن زائد ناجم عن الحمل.

الشكل الآخر للتمارين هو عملية مناغمة جوهرية، فقد حان الوقت لإصلاح هذه العضلات التي تعرضت لتمدد عظيم خلال الأشهر التسعة الماضية. عملية التناغم هذه تعيد بسرعة كل شيء في جسمك مشدوداً للأعلى، عوضاً عن أن يكون

متدليا نحو الأسفل. كما أنها تحرك الاستقلاب لديك كي يتمكن جسمك من حرق المزيد من السعرات الحرارية، يا له من مربح!

اسعي إلى المشي ثلاث مرات أسبوعياً، وإلى القيام بتمارين التناغم ثلاث مرات في الأسبوع كذلك، فهي، أي التمارين، لن تستغرق أكثر من عشر دقائق، وتستطيعين القيام بها وأنت في المنزل. ويستحسن أن تبدّلي ما بين التمارين والمشي لأن عضلاتك ستحتاج إلى يوم للتحسن والراحة بعد جهد التمارين، ابدئي دوماً جلسة التمارين واختميها بحركات التمدد الموضحة في الصفحات 99–101.



أن تقومي بأي شيء أفضل من لا شيء، فحتى إن لم تتمكني من القيام بها ثلاث مرات أسبوعياً، فقط حاولي إيجاد وقت للقيام ببعض منها.

كيفية القيام بتمارين الشد



يوجد لكل تمرين رسومات توضيحية ووصف للحركة يمكن اتباعه، وسيكون لديك تمرين روتيني واحد فقط لتقومي به كل يومين. تقوم هذه التمارين بشد مجموعة من العضلات معاً، أليس هذا رائعاً؟ مما يعني أنها ممتازة للحصول على أفضل النتائج في أقصر وقت. ولأنك ستقومين بهذه التدريبات في جو منزلك المريح فبإمكانك ارتداء ما ترغبين به طالما أنه مريح. بالإضافة إلى أنه ليس هناك من داعٍ لأن تقلقي حيال ارتداء حمالة صدر رياضية خاصة في هذه التمارين، أو حذاء رياضي لأنه لن يكون هناك قفز ووثب.

استمعي إلى أغنيتك المفضلة، وابدئي التمارين على أنغامها. هكذا سيمر الوقت سريعاً ولن تستغرقي أكثر من دقائق، وعند الانتهاء تستطيعين أن تنعمي ببعض الراحة.

بالنسبة للمشي مع عربة طفلك، قومي ببعض التحمية قبله دوماً، وذلك بأن تمضي بضع دقائق في المشي في المكان، أو صعوداً ونزولاً على درجات السلم.

احرصي على اتباع التمارين بدقة، وضعي بعض الموسيقى لتحفزك. وبالنسبة للتمارين الأرضية، إن لم تكن لديك مدّة خاصة فبإمكانك دوماً استخدام منشفة لحماية ظهرك. ولا تنسي أن تبدئي التمارين دوماً وتختميها بتمارين التحمية.



ماذا قلت لك بشأن التجول بمظهر سازج، وأنت مرتدية بنطالك الضخم الذي تشبهين فيه الفيل؟ بإمكانك أن ترتدي ما تريدين طالما أنه ليس ذاك البنطال الذي يشعرك أنك سمينة.

كيف تقوين من مشي العربة

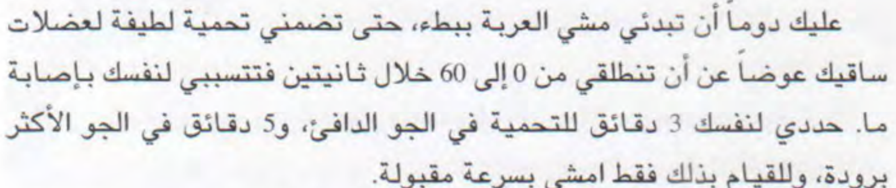


يعد المشي واحداً من أسهل أشكال التمارين الرياضية التي يمكن أن نمارسها وأكثرها طبيعية، ولنواجه الأمر إنه أيضاً أحد أكثر النشاطات التي نقوم بها في أيامنا دون حتى أن نفكر بالأمر. المشي، أمر بغاية البساطة. اتبعي بضع نصائح مباشرة حول المشي واحصلي على أقصى فائدة، لأن المشي دونها سيبقى مجرد مشي عادي ولن يفعل لك الشيء الكثير. ولم لا نضم إليها فائدة الحصول على بعض الهواء النقي لك ولطفلك أيضاً؟



خروجك من المنزل أمر مهم جداً لك وإلا فقدت صوابك!





عليك دوماً أن تبدئي مشي العربة ببطء، حتى تضمني تحمية لطيفة لعضلات ساقيك عوضاً عن أن تنطلقي من 0 إلى 60 خلال ثانيتين فتتسببي لنفسك بإصابة ما. حددي لنفسك 3 دقائق للتحمية في الجو الدافئ، و5 دقائق في الجو الأكثر برودة، وللقيام بذلك فقط امشي بسرعة مقبولة.

أما بالنسبة لموضوع تقوية مشي العربة، فكل ما عليك القيام به ببساطة هو أن تمشي وتدفعي عربة طفلك وأنت محافظة على شكل جسم ووقفة سليمين. الآن قفي بشكل منتصب لو سمحت! تأكدي من ألا تميلي بجذعك إلى الأمام لتصلي إلى مسكات اليدين في العربة، بل عدّليها هي إن احتاج الأمر. من المهم أيضاً أن تحافظي على عضلات بطنك مشدودة إلى الداخل، وعضلات أرضية حوضك مشدودة إلى الأعلى (راجعي مقطع الكيجيل، لا تبولي يا فتاة في الصفحة 33) إن لم تفعلي فلن ينجح الأمر برمته. في الحقيقة، قد تكون فكرة جيدة أن تلصقي بعض اللصاقات على العربة وعليها فقط كلمتا البطن والحوض.

الآن، امشي طيلة الفترة المقترحة في برامج التمارين الموجودة في الصفحات اللاحقة، ثم لا تنسي أن تختمي دوماً بتمارين التمدد في الصفحات 99–101.



ارتدي حمالة صدر رياضية جيدة، لأسباب واضحة على ما أظن. وأيضاً، اجعلي ملابسك من عدة طبقات، إذ إنك ستشعرين بالدفء سريعاً أياً كان الجو.

اصطحبي معك زجاجة ماء، فلا تنحصر فائدتها في أنها ستؤمن لك ترطيباً مناسباً (وذلك بأن تأخذي رشفات صغيرة متلاحقة وخاصة في الصيف)، بل أيضاً ستبدين بأنك تتناولين الأمر على أنه عمل جاد. وهكذا، وعند الخطوة المائة ستخدعين الجميع بأنك جادة ومتعصبة حيال التمرين.

خبر مزعج!

ستخرجين بالطبع بصحبة عربة طفلك ليس فقط في أوقات المشي المخصصة لذلك، وإنما في أوقات التسوق وأي مشي بصورة عامة. حاولي حتى أن تمشي في الحالات التي كنت تستقلين فيها السيارة سابقاً.

في عينة عشوائية للأمهات الحديثات، توقفت في الشارع لأسألهن عن كيفية استعادتهن لرشاقتهن. أجمعن جميعهن على أن اصطحاب عربة الطفل معهن لأكثر عدد ممكن من المرات هو مفتاح لحياة طويلة سعيدة، وسبب لراحة البال، والمال الوفير والملابس الجديدة من دور أزياء مصممين كبار يومياً! (نعم، لقد كشفتني، لقد اخترعت القسم الأخير من عندي).

إنني أملك واحدة من هذه العربات الثلاثية العجلات. صحيح أنها تكلف ثروة (شكراً لأمي التي أهدتها لي!) غير أنها أنيقة فعلاً، وتسير بسلاسة، وتسهل المناورة بها أثناء المشي. إنها حقاً استثمار رائع إن استطعت تأمينها. وقد تفكرين أيضاً في ابتياع حمالات الأطفال الصدرية، تلك التي تعلقين الطفل فيها أمامك، فقد شاهدت الكثير من الأمهات يستعدن رشاقتهن وهن يستخدمنها.

إن كنت متحمسة لترى مقدار المسافة الواسعة التي قطعتها، وعدد الخطوات التي قمت بها، فلم لا؟ أحضري لنفسك أيضاً مقياسا لقياس مسافة السير. فكري في جهاز فيتبغ(*) (Fitbug) وموقعه على الإنترنت هو www.fitbug.co.uk، والذي يشبه مقياس سير صاعد، إنه حقاً يحفزك لأن تسيري أبعد.

آه نعم، لا تنسي أيضاً أن تزودي عربة طفلك بوسائد إضافية مريحة له، لأن سرعتك ستكون أكثر بقليل من المعتاد!



إن فوائد المشي لا تنتهي، إنه ما يدعى التأثير المنخفض، بمعنى آخر إنه أقل إجهادا للمفاصل، على عكس بعض الرياضات الأخرى كالجري، والوثب، أو التمارين الأخرى ذات التأثير المرتفع كالأيروبيك، والكيك بوكسنغ وبالتالي فإن فرص الإصابة فيه تكون أقل بكثير. تميل النساء للاستمتاع برياضة المشي، لذا فإنك، على الأغلب، ستتشبثين بها. وهي ممتازة لشد الساقين، والوركين، والمؤخرة، والبطن، والذراعين بالإضافة إلى أنها حارقة دهون عظيمة إن تمت تأديتها بالشكل الصحيح.

مفتاح هذا الأمر، هو أن تمشي بالسرعة الكافية لحرق الدهون وشد العضلات. أما إن آثرت التجوال البطيء فلن يضرك ذلك شيئاً لكنك أيضاً لن تحصلي على التأثير الذي يوازي تدريب الأيروبيك مثلاً.



(*) فيتبغ: هي أداة جيب، تقتفي بدقة مستويات النشاطات التي تقومين بها، من عدد الخطوات التي تمشينها، والمسافة التي تقطعينها، إلى عدد غرامات الدهون والسعرات الحرارية التي تحرقينها.

فإذاً، من المهم أن تمشي بالسرعة المناسبة. والمقياس الجيد الذي سيدلك على هذا الأمر هو ما يعرف بمعدل الجهد المُلاحظ، ويعرف كذلك باسم مقياس بورغ.



"يا للهول، إن معدل الجهد المُلاحظ لدي عالٍ جداً، لأنني أحمل طفلي وأنا أصعد السلالم". يبدو أن الأمور - لدى هذه الأم - تتضخم فعلاً.



حسناً، إليك جدول معدل الجهد المُلاحظ (ويعرف كذلك اختصارا على أنه بي آر إي - PRE)، خذي وقتك لتدرسيه:

1 لا شيء على الإطلاق
2 خفيف جداً
3 خفيف
4 متوسط
5 صعب نوعاً ما
6 صعب
7 صعب جداً
8 صعب للغاية
9 قريب من الإنهاك
10 الحد الأعلى

كما تلاحظين من الجدول، فإن التجول بترف سيشعرك بجهد يقع بين 3 و4، لكن لتزيدي من لياقتك وتتدربي فعليك أن تصلي إلى ما بين 5 و5,5.

إنني أفضل أن أستخدم هذا الجدول مع زبائني بالمقارنة مع أجهزة مراقبة معدل نبضات القلب، حيث يمكن لهذا المعدل الأخير أن يزداد لعدة أسباب غير التمارين الرياضية، كالكافيين مثلاً، والإجهاد، والمعالجة الدوائية، ونقص النوم. مع ذلك، وباستخدام (بي آر إي - PRE) ستعرفين تماماً كيف تشعرين، وإن كنت تعملين بجهد كافٍ.



لهذا فمن المهم أن تقوّي مشي العربة حتى تصلي إلى المستوى الخامس، مما يعني أنه يجب أن تشعري بأنفاسك تتلاحق قليلاً.

الأسبوع الأول، اليوم الأول

رائع! لقد غادرت السرير! في الواقع، لقد اضطررت لمغادرة السرير مرتين منذ الرابعة صباحاً، وستقولين في نفسك "ليس هذا يوماً ملائماً لأبدأ فيه حياة صحية". هيا يا فتاة! إنها لا تزال الساعة السابعة صباحاً، ولا يزال اليوم في أوله. انظري، أنا لم أقل يوماً إن هذا الأمر سيكون سهلاً، أليس كذلك؟ لكنك تحتاجين لقوة تشبث أكبر من هذه. ففي بعض الأيام ستناضلين، وإن انهرت مرة أو مرتين من يأبه لهذا؟ إنها الطبيعة البشرية. لكن المهم ألاّ تستسلمي كل يوم وستكونين عندها بخير، فقط استمري.

روتين هذا التمرين بسيط، فستمضين يوماً في أداء روتين التمارين الخاصة بهذا الأسبوع، ثم تقومين في اليوم التالي بتقوية مشي العربة. بادلي بين الاثنين لستة أيام، وفي اليوم السابع وكما يقتضي الروتين، اخرجي في نزهة مع زوجك، صديقتك، أحد أقربائك، أو حيوانك الأليف، أياً كان، المهم أن تشعري بالسعادة.

تمرين هذا اليوم: الروتين الصارم لمؤخرة صلبة



جميع تمارين الشد التي ستقومين بها هذا الأسبوع ستكون على الأرض، لذا ستحتاجين إلى مدّة أو منشفة لتستلقي عليها. ستشد هذه التمارين صدرك، وذراعيك، ووركيك، وردفيك، وفخذيك، وخصرك وبأدائها كل يومين ستزيدين معدل الاستقلاب لديك.

قبل البدء بالتمارين قومي بالتحمية لدقيقتين كما هو مشروح في الصفحة 99، بساقين جميلتين ترتفعان عالياً، وبأقصى ما تستطيعين تجنيده من طاقة ونشاط. ولا تنسي أن تقومي في نهاية الجلسة بتمارين التمدد الموضحة في الصفحات 99–101.

يجب عليّ، يجب عليّ

ما يفعله التمرين: يساعد على شد عضلات الصدر، وعضلات العضد الخلفية ثلاثية الرؤوس.

ما تحتاجين إليه: مدة أو منشفة، وأثقال صغيرة لليدين أو قارورتان صغيرتان مملوءتان بالماء.

أثقال اليدين

بإمكانك أن تحضّريها بنفسك، وذلك بأن تملئي قارورتين صغيرتين ماء. أما إن فضلت أن تستخدمي الأثقال المصنّعة خارجيا، فاتجهي إذاً إلى تلك التي وزنها 2–3 كغ، فإن كنت غير واثقة من الوزن الذي يجب أن تبدئي به فمن الأفضل دائماً توخي الحيطة والحذر. تتوافر أثقال اليدين في معظم متاجر المعدات الرياضية الجيدة.



1 وأنت ممسكة بأثقال اليدين، استلقي على الأرض، وجهك للأعلى، وركبتاك مثنيتان، وقدماك ملاصقتان للأرض.

2 امسكي الأثقال بقبضتين مرتفعتين فوق الكتفين مع راحتيك مواجهتين لقدميك. وحافظي على رأسك وكتفيك على الأرض.

3 اثني كوعيك حتى تصبح يداك قرب كتفيك.

4 خذي نفساً عميقاً إلى الداخل، وبينما تزفرين مدي ذراعيك إلى الأعلى مع المحافظة عليهما عموديتين على الكتفين، وتجنّبي جعل الكوعين مسطّحين بل دعيهما ليّنين. ابقي في هذه الوضعية لثانيتين، ثم انزلي ببطء إلى وضعية البداية. وعليك في كل الأوقات أن تبقي جوفك مشدوداً إلى الداخل لتحمي ظهرك.



5 كرري هذا التمرين عشرين مرة، استريحي لدقيقة، ثم أدّي مجموعة أخرى من التمرين.

مؤخرة لطيفة!!

ما يفعله التمرين: يشدّ الفخذين، والوركين، والردفين، والعضلات الباطنية. هل سترغبين بأكثر من هذا؟

ما تحتاجين إليه: مدّة أو منشفة.



1 استلقي على المدّة ووجهك للأعلى، وركبتاك مثنيتان، وقدماك ملاصقتان للأرض. حافظي على رأسك وكتفيك على الأرض، ومدي ذراعيك على جانبيك، دعي كفيك متجهين إلى الأسفل.

2 بينما تضغطين بذراعيك على الأرض، ارتفعي بجذعك حتى يصبح جسمك مستقيماً بدءاً من الركبتين ونزولاً إلى الكتفين. اضغطي بشدة ردفيك، ولا تنسي في جميع الأوقات أن تشدي جوفك إلى الداخل كي تحمي ظهرك من الإصابة.



3 حافظي على تلك الوضعية لبضع ثوانٍ منتبهة لئلا تدعي صدرك يتقوّس.

4 انزلي ببطء إلى وضعية البداية.

5 قومي بهذا التمرين عشرين مرة، ثم استريحي، وبعدها كرري عشرين مرّة أخرى.

الأوقات الجيدة لأداء التمارين الرياضية

- **في الصباح الباكر قبل أن يستيقظ صغيرك.**
- **وقت الراحة.**
- **بعد أن تضعي طفلك في سريره.**
- **إن كانت طفلتك تأكل بنفسها، فإذاً أثناء تناولها طعامها، وقد تحصلين حينها على نظرات استغراب حقيقية (من طفلتك).**
- **قبل خلودك إلى النوم.**

نقرات الكعب

ما يفعله التمرين: إنه يشد أعمق عضلاتك الباطنية، مما يساعد على تراجع أي فجوة في العضلات الباطنية المستقيمة (أي بمعنى آخر وادي الغراند كانيون ذلك، في منتصف جسمك. إنها تشبه السحاب المركزي لجسدك) راجعي الصفحة 12.
ما تحتاجين إليه: مدّة أو منشفة.



1 استلقي على المدّة ووجهك للأعلى، وركبتاك مثنيتان، وقدماك ملاصقتان للأرض. حافظي على رأسك وكتفيك على الأرض، ومدي ذراعيك على جانبيك، ووجِّهي كفيك للأعلى.
2 خذي نفساً عميقاً، وأثناء الزفير اسحبي بشدة سرّتك باتجاه عمودك الفقري، ثم وبينما هي في هذا الوضع المسحوب داخلاً، ارفعي إحدى قدميك عن الأرض بضع سنتمترات وأبقيها هكذا، ثم أنزليها ببطء، وتأكدي خلال هذه العملية أن تكوني قد حافظت على بطنك مسحوباً إلى الداخل.



3 كرري بالقدم الأخرى هذه المرة. من المهم أن تبقي جوفك مشدوداً إلى الداخل. فمن جهة لأن أثر التمرين يكمن هنا، ومن جهة أخرى لتمنعي الثقل من أن يتركّز على ظهرك.
4 بتبديل الساقين، اسعي أن تتمي عشر مرات، ثم استريحي، وكرري مجموعة أخرى من هذا التمرين.

طعام اليوم



ابدئي بكوب من الماء الساخن مع الليمون (أيقظي كبدك بها). نعم، نعم، أعلم أن هذا يبدو قيِّما من الناحية الغذائية، إلا أنك حقاً ستشعرين بتحسّن عند القيام به.



الفطور: راجعي قوائم الطعام المقترحة في الصفحات 93–97 لتستنيري ببعض الأفكار. في الواقع، أنت لست مضطرة لتناول البيض المخفوق، بل اجعلي البيض وجبة ممتعة بأن تحضريه بالطريقة التي تحبين.

الوجبة الخفيفة: لا تنسي تناول وجبتك الخفيفة لترفعي سكر الدم إلى المستوى المناسب. أنت بحاجة لأن تكوني مبدعة في وجباتك الخفيفة، وإلا فيمكنها أن تصبح مملة حقاً.

الغداء: انظري إلى القوائم المقترحة: البطاطا المخبوزة في الفرن مع الحشوة. لا تنزعجي إن نسيت أن تطهي البطاطا، فهي تحتاج دهوراً لتنضج، لذا فإن نسيت وضعها في الفرن منذ خمس ساعات فاستبدليها بالأرز الأسمر (والذي يحتاج هو أيضاً لدهر كي ينضج، ولكن ليس بطول فترة البطاطا)، الكينوا أو خبز الجاودار. وأيضاً لا تقلقي إن كنت لم تسمعي قبلاً ببعض هذه المأكولات الغريبة كالكينوا مثلاً. (وهي لأخذ العلم تلفظ كين – وا، قبل أن تقعي في زلّة اجتماعية في متجر الأغذية الصحية).

الوجبة الخفيفة: في هذه اللحظة التي تكون قوتك قد وهنت فيها فعلاً، تذكري ثانية أن الوجبة الخفيفة أساسية.

العشاء: حضّري خضاراً بطريقة القلي مع التحريك (واحرصي على أن لا تفرطي في طهو الخضار، فيجب أن تكون أميل إلى الطهو بالبخار) وذلك عن طريق كساء المقلاة ببعض الزيت، وإضافة رشة ماء، ثم تغطية المقلاة، وطهو الخضار فوق نار قوية بعض الشيء.

قائمة الطعام لأسبوع

إنها مجرد مقترحات، استعملي خيالك!
من أجل أفكار لامعة للفطور، انظري الصفحات 24–27.

الاثنين

الفطور

بيضتان مخفوقتان ومقليتان في زيت زيتون أو القليل من زبدة عضوية غير مملحة، على توست من الطحين الأسمر أو توست الجاودار. اخفقي البيض مع قليل من السبانخ أو تناوليه مع بعض الطماطم المشوية.

وجبة منتصف النهار الخفيفة

شرائح فليفلة أياً كان لونها، مع الحمص المطحون، أو الجبن الأبيض الطري. اخلطي بعض الفلفل والبهارات أو صلصة البيستو مع الجبن الأبيض إن وجدته يفتقر إلى النكهة.

الغداء

بطاطا مخبوزة بالفرن، مع الدجاج أو السمك المشوي أو المحمر (كسمك الأسقمري البحري المدخن، أو سمك السلمون المرقط المدخَّن من السوبرماركت، أو الطون المعلب، أو شرائح السلمون). مع السلطة والخضار المشوية أو المطهوة بالبخار.

وجبة منتصف العصر الخفيفة

تفاحة، أو إجاصة، أو مقدار كوب من التوت مع حفنة صغيرة من المكسرات أو البذور.

العشاء

حضّري بطريقة القلي مع التحريك مجموعة متنوعة الألوان من الخضار، وأضيفي قطعا كالشرائط من الدجاج، والديك الرومي، والسمك أو التوفو. انثري بعض البذور فوقها تماماً قبل التقديم.

الثلاثاء

الفطور

العصيدة مع المكسرات، والبذور، والفاكهة الطازجة (سواء كانت مفرومة، مبشورة، أو مقطَعة إلى شرائح) وضعي اللبن فوقها.

وجبة منتصف النهار الخفيفة

شرائح صدر الدجاج أو الديك الرومي مغمسة بالخردل والبيستو أو الحمص المطحون، أو سلمون مدخن مع الليمون الحامض.

الغداء

حساء (معظم السوبرماركت تحتوي على أصناف طازجة وعضوية من الحساء، فمثلاً حساء الكوفينت غاردن جيد، لكن تفقّدي محتوياته لئلاً تكون فيه نسبة عالية من مشتقات الحليب). وتناولي أيضاً سلطة الطون، وكوني مبدعة فيها فأضيفي الأفوكادو، والفاصولياء الخضراء، والفليفلة، والبصل، والتفاح، وأعشاب طازجة مقطعة، وحلقات الخيار، والطماطم الحمراء الفاتحة، والفجل، والبازيلاء، ومرق التوابل.

وجبة منتصف العصر الخفيفة

قطعة فاكهة طازجة مع اللبن (تفقدي رقعة المحتويات لترى إن كان يحتوي على السكر).

العشاء

أرز بسمتي أسمر (اطهي كمية تكفيك لغداء اليوم التالي كذلك)، وأضيفي إليه الكمية التي ترغبين بها ممّا: الحمص، والفاصولياء الخضراء الكبيرة، والبازيلاء، والبصل، والسبانخ أو النوع الذي تختارينه من الخضار، وقطع من الدجاج المشوي أو المحمر أو الطون. ثم أضيفي الأعشاب، والبهارات، والتوابل لأجل النكهة.

الأربعاء

الفطور

بيض عضوي وسلمون مدخن على توست الطحين الأسمر أو التوست الخالي من القمح، مع شرحات الطماطم.

وجبة منتصف النهار الخفيفة

أرز، أو كيك الشوفان، أو رقائق بسكويت الجاودار، أو رقائق البسكويت الخالية من الغلوتين، مع الجبن الأبيض الطري أو الحمص المطحون.

الغداء

أرز أسمر من البارحة، مع قطعة دجاج أو ديك رومي أو سلمون، مشوية أو مخبوزة. وكمية كبيرة من السلطة الورقية، أو الخضار المطهوة بالبخار.

وجبة منتصف العصر الخفيفة

خضار نيئة كروديتيه (خيار، وكرفس، وكوسا، وفليفلة، وجزر، أو أي نوع آخر تحبين) مع الحمص المطحون أو تغميسة الأفوكادو.

العشاء

سمكة بيضاء مشوية، مسلوقة أو مطهوة على البخار، مع الليمون، وزيت الزيتون، والأعشاب. وباقة مختارة من الخضار الموسمية المطهوة بالبخار، اقذفي بها في الزيت و/أو التماري وأضيفي بعض السمسم.

الخميس

الفطور

شراب فاكهة، بالإضافة إلى حفنة من عصيدة الشوفان إن كنت تفضلين شيئاً أكثر سخاء لفطورك، غير أن هذا لوحده يعطي شعوراً كبيراً بالامتلاء. ولترفعي بعد من قيمة فطورك، أضيفي ملء ملعقة من الطعام الأخضر (سبيرولينا(*)، كلوريللا، والجزء الأخضر من الشعير) أو بودرة البروتين.

وجبة منتصف النهار الخفيفة

بيض مسلوق بقشره (جربي معه قليلاً من صلصة البيستو)، مع بعض كروديتيه (أي الخضار النيئة).

الغداء

حساء مع قطعة دجاج أو سمك، أو أضيفي الطون المعلب إلى الحساء. جربي إضافة الحمص أو الفاصولياء (تتوافر منها أنواع معلبة خالية من الملح وبسكر عضوي) وتناوليه مع رول مصنوع من الطحين الأسمر، أو خبز خالٍ من القمح، مع قليل من الزبدة.

وجبة منتصف العصر الخفيفة

تفاحة مع جبن أبيض طري أو لبن، مع رشة من البذور.

العشاء

لحم طري مشوي (أو سمك) على مهد من الخضار المحمرة أو المطهوة بالبخار مع مرق التوابل.

(*) سبيرولينا: المكمل الغذائي الأول في العالم. فهي تعزز قدرة الجسم على التحمل ومجابهة العوامل الممرضة.

الجمعة

الفطور

عصيدة مع المكسرات، قرفة وتفاحة مقطعة أو مبشورة.

وجبة منتصف النهار الخفيفة

قطعة فاكهة مع اللبن والبذور.

الغداء

سردين على توست مع الطماطم والهليون.

وجبة منتصف العصر الخفيفة

صدر دجاج أو ديك رومي مقطع إلى شرائح ومغمس بالخردل أو صلصة البيستو أو الحمص المطحون، أو سلمون مدخن مع الليمون.

العشاء

كسرولة أو طبق طعام من الفاصولياء والعدس والتوفو، أو قطع من اللحم الطري المقدّم مع الأرز البسمتي الأسمر، أو الكينوا.

السبت

الفطور

قطعتان من سجق التوفو وبيضتان مسلوقتان في الماء المغلي دون قشرتيهما، على توست من الطحين الأسمر أو توست خالٍ من القمح أو البولينتا(*).

وجبة منتصف النهار الخفيفة

لبن مع التوتيات وقبضة مكسرات.

الغداء

شطيرة خالية من القمح مع الحمص المطحون والخضار المحمرة. تفاحة أو إجاصة.

وجبة منتصف العصر الخفيفة

قضيب بروتين خالٍ من السكر مع شاي الأعشاب.

العشاء

كرات لحم الدجاج أو الديك الرومي (أو شريحة سلمون) مع صلصة الطماطم، على مهد من الأرز البسمتي الأسمر أو الكينوا، وسلطة، أو خضار مبخرة كالسبانخ، والبازيلاء.

(*) بولينتا: نوع من العصيدة المصنوعة من دقيق الذرة.

الأحد

الفطور

توست الجاودار مع السلمون مدخن، والطماطم، والهليون.

بقية اليوم

يعود لك بالكامل أن تقرري ماذا تتناولين، فلا بد من أنك قد كونت حتى الآن فكرة جيدة عن كيفية موازنة غذائك، بحيث تجمعين البروتين مع الكربوهيدرات. استمتعي بوقتك، أوجدي وقتاً للاسترخاء، ونامي باكراً لتكوني مستعدة للأسبوع الذي أمامك.

المشروبات

تذكري أن تشربي يومياً 1,5 ليترٍ - ليترين (أي ما يعادل 2,5–3,5 باينت) من المياه المعبأة أو المرشّحة (المفلترة)، وزيدي هذه الكمية إن كان الجو حارا أو كنت تمارسين التمارين الرياضية. جربي كذلك أنواعا مختلفة من شاي الأعشاب أو الشاي بطعم الفاكهة، وبدائل للقهوة.

لتجعلي السلطات، الخضار، والبطاطا أكثر متعة

جرّبي إضافة زيت زيتون عصرة أولى، زيت أودو الخيار المطلق للزيت المدمج(*)، زيت أوميغا التوازن الأساسي(*)، زيت بذور اليقطين، زيت السمسم، أو حضّري مرق التتبيل الخاص بك بإضافة خردل الحبوب الكاملة، خل التفاح أو الخل البلسمي، عصير الليمون، وأعشاب طازجة أو مجففة.

جرّبي أيضاً إضافة المكونات التالية (لكن ليس جميعها معاً، فهي اقتراحات ليس إلاّ): زنجبيل مبشور، عصير برتقال، أسماك الأنشوفة، تماري (التي يشبه مذاقها صلصة الصويا)، عسل، فليفلة حمراء، نبات القبّار (أو الكابر)، وبالطبع الفلفل الأسود.

لتجعلي رقائق البسكويت والشطائر أكثر إمتاعاً

أضيفي إلى حشوتك المعتادة: الأفوكادو، البيستو (بأنواعها المتعددة والمختلفة والتي تتضمن الطماطم المجففة بالشمس)، جبن أبيض طري وحمص مطحون.

(*) زيت أودو الخيار المطلق للزيت المدمج: Udo's Choice Ultimate Blend Oil.

(*) زيت أوميغا التوازن الأساسي: Omega Essential Balance.

كوني لطيفة مع نفسك



خذي مغطساً ممتعاً، واستعملي فيه منتجات الرفاهية المبهجة الخاصة بالاستحمام من أي ماركة مترفة. اسمحي لنفسك بالاسترخاء حقاً، من الناحيتين الجسدية والذهنية. خذي دقيقة من وقتك لتزيلي الزغب عن ساقيك، وعن الأماكن الأخرى. ستفتح المياه الساخنة مسامات جلدك، مما يساعدك على التمكن من الحلاقة بشكل أفضل بكثير.

كلمة اليوم السحرية:

يجب عليَّ، يجب عليَّ أن أحسّن نهديّ.

قائمة التأشير



رجاء لا تهدفي إلى الكمال، أشّري فقط ثلاثة من بنود القائمة التي قمت بها، وليكن أحدها في التغذية، والثاني في التمارين الرياضية، وليكن الثالث أي شيء سابق.

- [ ] تناولت فطوراً خرافياً حقاً.
- [ ] لقد هشّمت أي رغبات ملحة ومفرطة.
- [ ] لقد قمت بالروتين الصارم لمؤخرة صلبة.
- [ ] لقد ذهبت للمشي.
- [ ] لقد دللت نفسي قليلاً ومنحتها بعضاً من وقتي الخاص.

أيزال البعض منكن يُرضِع؟

احرصن على أن تأكلن كفايتكن من الطعام، لأنكن يا فتيات تحرقن 500 سعرة حرارية إضافية يومياً. لذا تناولن فطوراً وغداء جيدين، وأضفن لأجل ذلك بعضاً من زيت القنّب إلى البطاطا المخبوزة، أو بإمكانكنّ تناول بعض الأفوكادو المحشو بمزيج الحمص المطحون كبداية.

التحمية وتمارين التمدد

التحمية

احرصي دوماً على أن تحمّي جسمك قبل أداء أي من تمارين الشد، حيث سيزيد هذا من نشاط دورتك الدموية، وتحمية عضلاتك، وبالتالي يساعد على منع حدوث إصابات. لا يغرّنك كون تمارين الشد قد لا تستغرق أكثر من خمس دقائق، فلا لزوم إذا لأن تُزعجي نفسك بالتحمية، إذ إنّ تجاوز التحمية قد يسبب الإصابات.

التحمية أمر سهل وبسيط. طبّقي التالي بحرفيته: امشي في مكانك لدقيقتين، وعندما تقتربين من نهاية التحمية قومي بحركات دائرية لطيفة في مفصلي الكتفين. احرصي على المحافظة على شكل جسم سليم: قفي بظهر مستقيم وقفة صحيحة، وببطن مسحوب إلى الداخل، وانظري إلى الأمام.

التمدد

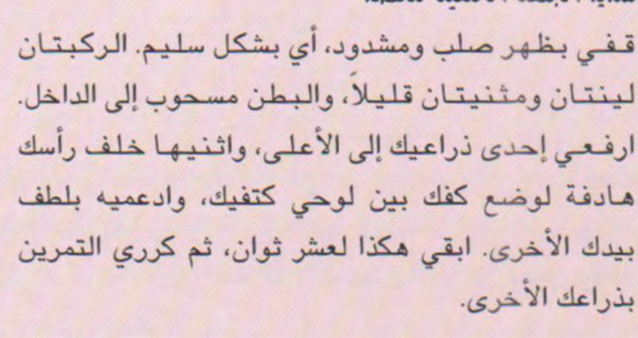


عند قيامك بأي تمارين، رجاء ابدئيها واختميها بتمارين التمدد، وحاولي أن تكون على الترتيب التالي:

تمديد الصدر

قفي بشكل جيّد. خذي ذراعيك إلى خلفك، وارفعي كتفيك إلى الأعلى والخلف حتى تشعري بالتمدد في صدرك. ابقي هكذا لعشر ثوان.





تمديد الجهة الخلفية للعضد

قفـي بظهر صلب ومشدود، أي بشكل سليم. الركبتـان لـينتـان ومـثنيتـان قـليلاً، والبطن مسحوب إلى الداخل. ارفـعـي إحدى ذراعيك إلى الأعلى، واثـنيـهـا خلف رأسك هـادفة لوضع كفك بين لوحي كتفيك، وادعميه بلطف بيدك الأخرى. ابقي هكذا لعشر ثوان، ثم كرري التمرين بذراعك الأخرى.



تمديد الظهر

قفي بشكل صحيح. الركبتان لينتان والبطن مسحـوب إلى الـداخـل. مُـدّي ذراعـيك إلى الأمـام، وتـخـيلـي أنك تـعـانقين كرة شاطئ كبيرة. اشعري بـالتمدد عبر القسم العلوي من ظهرك. حـافظي على هذه الوضعية لعشر ثوان.

والآن إلى العضلات والأشياء الكبيرة...

تمديد ربلة الساق

ارجعي إحدى قدميك إلى الخلف، حافظي على ساقك مستقيمة بينما تلتصق قدم هذه الساق بالأرض وتتجه إلى الأمام. أريحي يديك على الركبة المثنية للساق الأمامية. يجب أن يشكل رأسك وقدمك الخلفية خطاً مستقيماً. حافظي على هذه الوضعية لعشر ثوان لكل ساق.

تمدد الجزء الضخم الأمامي من الفخذ

بعد الوقوف بشكل صحيح، اثني ساقك خلفك، وامسكي بلطف القدم أو الجوارب القصيرة للساق المثنية. ادفعي بوركيك إلى الأمام حتى تشعري بالقسم الأمامي من الفخذ يتمدد. اجعلي الساق الداعمة التي تقفين عليها مثنية قليلاً. حافظي على هذه الوضعية لعشر ثوان لكل ساق.



الأسبوع الأول اليوم الثاني

أتحولت تجارب البارحة إلى فوضى كاملة؟ لا مشكلة. فقط لا تستسلمي بهذه السهولة. تذكّري أن هذه ليست بحمية بل أسلوب حياة. لذا، فإن حدث في هذه الحياة الطويلة بعض الشرود عن الطريق، فليس من عواقب وخيمة للأمر. فقط ابدئي بهذا اليوم.



تمرين اليوم: مشي العربة المقوّى

هيا يا سيدات تحرّكن واكسبن هذه العادة. ارتدين ملابس حقيقة خاصة بالتمرين (راجعن صفحة 83 لتتذكرن ما يمكن ارتداؤه للتمرن، والأساسيات الأخرى لمشي العربة المقوّى). تذكرن أنكن تتناولن هذا الأمر كعمل جدي، فهذا ليس مجرد مشي كسول حول المتنزه.

خططن لهذا الوقت يا سيدات، لا تنتظرن الوقت المناسب أن يأتي من تلقاء نفسه. فلتخرجن (ولا تنسين اصطحاب الطفل) ولتبدأن المشي حتى عشرين دقيقة، وما إن تملكن طاقة أكبر فيمكنكن التطلّع إلى تمديد هذا الوقت.

طعام اليوم



لقوائم الطعام المقترحة انظري الصفحات 93–97.

الفطور: عصيدة مع المكسرات والبذور، وفاكهة طازجة، ولبن. أنا أعلم أن العصيدة تشكل تحدياً للبعض منكن، فلم لا تجربن الموسلي كبديل عنها؟ أحب منها تلك الخالية من القمح، والمتوافرة في متاجر الغذاء الصحي، لأنها أقرب إلى الخلو من أكوام السكر والأشياء الأخرى التي لا فائدة منها. وعلى الرغم من أن العسل هو سكر وحلو، إلا أن بضع قطرات منه تجعل الأمور أكثر بهجة، أليس كذلك؟ تذكري أن العصيدة الحقيقية هي تلك السميكة المكتنزة، لا النسخة المعدلة المعالجة والرقيقة منها.

وجبة خفيفة: إن إيجاد أفكار متنوعة ومفيدة للوجبات الخفيفة هو أمر صعب التخيل. إنني ألجأ إلى المكسرات وكيك الشوفان كثيراً، لأن كيك الشوفان نصير جيد يمنع عنك الجوع الشديد والذي بالتالي سيصيبك بالجنون. تذكّري، إن كنت تشعرين بالجوع وأنت تأكلين بهذه الطريقة فهذا يعني أنك لا تتناولين كفايتك من الطعام. مع ذلك استمري بتناول الوجبات الخفيفة، فهي مفيدة لموازنة سكر الدم لديك.

الغداء: حساء. حسناً، إن كنت تستطيعين تحضير حسائك الخاص، فلك نجمة ذهبية على ذلك. عن نفسي، أحب أن أبتاع الحساء الطازج، وأضيف إليه أشيائي المفضلة لأجعله أكثر اكتنازاً وإعطاء للشعور بالامتلاء. بإمكانك إضافة زهيرات البروكولي الطازجة، أو البازيلاء على سبيل المثال.

وجبة خفيفة: لا تنسي تناول وجبة بعد العصر الخفيفة وإلاّ ستجوعين كثيراً.

العشاء: جميع الأشياء السمراء، كالأرز الأسمر، والمعكرونة المصنوعة من طحين أسمر. يستغرق طهو هذه الأصناف وقتاً طويلاً، لذا أعطيها وقتاً وتفقدي ما كتب خلف العبوة في هذا الشأن. للمرضعات، أكثرن من أكل الأرز والحبوب. أما البقية اللواتي لا يرضعن، فخففن من الأرز إذ تكفي قبضة يد كبيرة منه، ولكن تناولن الحبوب بوفرة.

كوني لطيفة مع نفسك



متى كانت آخر مرة منحت نفسك فيها قناعا منزليا للوجه؟ إنني فعلاً أحبّ أقنعة الوجه من (أوريجن – Origin)، www.origins.co.uk يا لها من متعة!

اختفي عن ناظري زوجك اللطيف وأقفلي الباب، لأن منظرك بالقناع قد يسبب رعباً حقيقياً لأحدهم إذ ستبدين كغول يظهر من الأعماق.

كلمة اليوم السحرية

عندما لا تنجحين لأول مرة، اضربي نفسك بعصا. تمهلي، لا تسير الأمور هكذا، كوني لطيفة مع نفسك، من فضلك.

قائمة التأشير

- قمت اليوم بمشي العربة.
- تناولت جميع وجباتي الخفيفة.
- كانت وجبة الفطور عظيمة.
- منحت نفسي وقت استراحة خلال النهار.
- سمحت لنفسي أن آخذ وقتاً لأقوم بعناية منزلية بالوجه.

تسلق الجبال

لا تنظري إلى هذا الجبل العالي الذي يتوجب عليك تسلقه مع كل أمور التغذية والرشاقة هذه، لأن هذا سيثبط عزيمتك، بل انظري إلى كل يوم على حدة. لقد قمت بعمل طيب حقاً حتى الآن، فقط استمري وستكونين بخير، ولا تنظري إلى ما عليك تحقيقه بل إلى ما حققته بالفعل.

- فكّري كيف سيكون شعورك حين تكونين بمظهر متألق، من الداخل ومن الخارج. يجب أن يشجعك هذا على المضي قُدماً.
- أعلم أنّ ما سأقوله سيبدو جنوناً، لكن حتى انتزاعك صفحة من مجلة عليها شخصية أنت معجبة بها (ليس لمظهرها بل لروحها) يمكن أن يكون فعلاً إيجابياً. بطلتي هي إيمّا ثومبسون (الممثلة البريطانية)، والتي تتمتع بالأناقة، والذكاء، وسرعة البديهة، ومؤخراً أصبحت أمّاً كبيرة فاتنة أيضاً.



الأسبوع الأول، اليوم الثالث

هيا انهضي وتألقي! هل أنت مستعدة ومتلهفة للبدء؟

تمرين اليوم: الروتين الصارم لمؤخرة صلبة



ابدئي بالتمارين ! قومي ببعض منها، حتى وإن كنت تعتقدين أنك لا تؤدينها بشكل مثالي. وبصراحة، لا تحضري كل العدة، فقط افعليها، وقومي بالتمارين. وإن كنت بحاجة للتذكير بما يتوجب فعله فارجعي إلى الصفحات 89–91. وإلا فإليك هذه الصور، التي من شأنها أن تقوم مقام الذاكرة.

يتوجب علي — مؤخرة لطيفة! — نقرات الكعب



ملاحظة حول التأثير

إنه أمر جوهري، أن تتفادي أي تمرين رياضي، يمكن أن يحدث تأثيراً على جسمك، قبل مضي ستة أشهر على الولادة على الأقل. والتأثير يحدث عندما تتمرنين فتغادر قدماك الاثنتان الأرض معاً في الوقت نفسه، كما في العدو أو في الكيك بوكسينغ. والسبب الكامن وراء ضرورة اجتنابها، هو أن هرمون الريلاكسين لا زال يطفو في جسدك، ويقوم هذا الهرمون بإرخاء الأربطة لأجل السماح لطفلك بالمرور عبر الحوض وقناة الولادة بسهولة أكبر. ولا يقتصر هذا الهرمون على منطقة الحوض بل يتجاوزها ليؤثر في كل مفصل بذاته حتى مفصل إصبع القدم الصغير، ويبقى معك حتى الستة أشهر بعد الولادة. لذا، فإنه لأمر حاسم ألا تقومي بحركات التمدد زيادة أو تقومي بحركات قد تكون ذات تأثير سلبي على المفاصل.

حقائق في الرشاقة

تكمن الفوائد التي تجنينها بممارستك التمارين الرياضية في أنها:

- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وذلك بتحسين دوران الدم في الجسم.
- تجعل الوزن تحت السيطرة.
- تحسّن من مستويات كولسترول الدم.
- تمنع ارتفاع ضغط الدم، وتعالجه في حال حدوثه.
- تمنع هشاشة العظام.
- ترفع مستويات الطاقة.
- تساعد على معالجة الإجهاد النفسي.
- تحررك من التوتر.
- تحسن من قدرتك على الإغفاء سريعاً، والنوم بشكل جيد.
- تحسن من نظرتك لذاتك.
- تقاوم القلق والاكتئاب وتزيد من النشاط والتفاؤلية.
- تزيد من قوة العضلات، وبالتالي تزيد من القدرة على القيام بأي نشاط بدني آخر.
- تمنحك وسيلة لتتشاركي وطفلك بنشاط ما، وذلك بقيامك بتمرين الأم والطفل (أم أيه بي)(*). وبإمكانك كذلك أن تحضري أمهات حديثات للانضمام إليك في المشي، اجعلن نقطة البداية في كل أسبوع منزلا مختلفاً.

أظهر البحث أن الناس يجدون من الأسهل الالتزام ببرنامج رشاقة منزلي، على الرغم من كافة برامج التمارين العصرية، والتسهيلات المترفة المتوافرة الآن.

إننا لا نستطيع تقليل الدهون موضعياً، لذا إن كانت لديك فخذان مترهلتان فلن يساعدك القيام بتمارين الفخذين وحدها على نقل الدهون منهما، لكنه سيشد من العضلات. أما لكي تتخلصي من الدهون فعليك أن تأكلي بوعي، وتنتعلي حذاءك الرياضي وتنطلقي في تمارين الأيروبيك لتحرقيها.

لتحصلي على نتائج عظيمة أنت لست بحاجة لأن تدفعي بنفسك إلى درجة الإنهاك مدة ساعة من الزمن، وهذا ما يعتقده الكثير من الناس وبالتالي يثبط هممهم. عوضاً عن ذلك، يكفي أن تعملي مدة عشرين دقيقة تشعرين فيها بالتحدي. إن هذا خبر رائع لك لأنك الآن تعلمين أنك هكذا ستلتزمين بالتمارين، بالمقارنة مع ما كنت تفترضينه من نظام اللياقة المتطرف وغير الواقعي.

(*) أم أيه بي – MAB: Mother And Baby.

طعام اليوم



الفطور: إنها فرصة أخرى لتجربي مئة شكل للبيض اليوم... اقتراحي هذا الصباح هو البيض مع القليل من اللحم المقدد (إن كان بيضا عضوياً ظريفاً فسيكون هذا مثالياً). تذكري أن اللحم المقدد ليس منتجاً صحياً تماماً (مع كل ذلك الملح المضاف)، لذا خففي من حجم الحصة، أو استبدليه بالسلمون المدخن الجيد حقاً (وهو أيضاً مالح فانتبهي كذلك إلى حجم الحصة). التوست الخالي من القمح أظرف بكثير مما قد يبدو فجربي أي شيء من الجاودار والذي يمكن أن تحصلي عليه من أي سوبرماركت، أو متجر أغذية صحية مستقل.



الوجبات الخفيفة: كما كانت القاعدة البارحة، كوني مبدعة في وجباتك الخفيفة، وتذكري إن كنت تتناولين المكسرات أن تأكلي مقدار قبضة صغيرة فقط، لا أن تجهزي على العبوة بكاملها.

الغداء: أرجو ألا تكوني قد أجهزت على الأرز الذي حضرته البارحة، لأن تناوله اليوم على الغداء سيوفر عليك الكثير من الوقت اللازم لانتظاره ليجهز.

العشاء: سمك مشوي مع الخضار، إنني أحضر عبوات من السمك الطازج وأجمدها، ثم يمكن إخراجها من الثلاجة حسب اللزوم. أما التماري فهي صلصة صويا يابانية خالية من القمح، يجب أن تتمكني من الحصول عليها من متجر الأغذية الصحية.



كوني لطيفة مع نفسك



تناولي مربع شوكولاته غامقة وعضوية من (غرين أند بلاك – Green & Black)، واستمتعي بها حقاً.

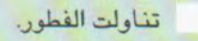
كلمة اليوم السحرية

رحلة الألف خطوة تبدأ بمؤخرة مشدودة

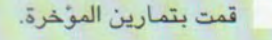
دللي نفسك!

آمل أنك قد ابتعتِ لنفسك طقما جميلاً لتؤدي به التمارين، إنه سيمنحك شعوراً أفضل بكثير مما لو كنت مرتدية ذلك القميص القطني الضخم الفضفاض. إنني كثيراً ما أرى في هذه الأيام (سيبدو حديثي هذا كحديث أمي) فتيات بملابس محكمة الشد عليهن في حين أنهن فعلاً في غاية الضخامة. يجب أن أقر لهن، أنهن على الأقل قد خرجن ليحاولن، حتى وإن كان ذلك المنظر يصفع وجهك قليلاً. إذاً، هيا تباهي بما لديكِ. جربي (سويتي بيتي – Sweaty Beaty) لأشياء جميلة حقاً. (www.sweatybetty.com)

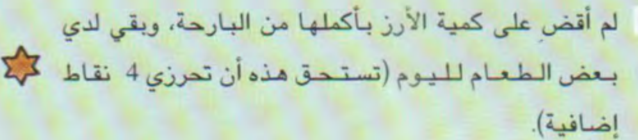
قائمة التأشير



- تناولت الفطور.



- قمت بتمارين المؤخرة.



- لم أقضِ على كمية الأرز بأكملها من البارحة، وبقي لدي بعض الطعام لليوم (تستحق هذه أن تحرزي 4 نقاط إضافية).
- تمرنت وأنا أرتدي ملابس جميلة، فلا قميص قطني عملاق ولا بنطال كالفيل لدي.
- بحلول نهاية اليوم، كنت لا أزال أسير على الطريق الصحيح.

الأسبوع الأول، اليوم الرابع

أراهن أنك قد تمكنت إلى الآن من إحراز ملايين النقاط على قوائم التأشير الخاصة بك. إنني شديدة الفخر بك رغم أنك لست بحاجة إلى هذا مني. تذكري أن تنظري إلى ما تتدبرين القيام به، لا ما لا تستطيعين تحقيقه. إذاً، أكلتِ قطعة من الشوكولاته؟ لا تقلقي. أكلت قضيباً كاملاً؟ حسناً، افعلي أفضل غداً.

تمرين اليوم: مشي العربة المقوّى

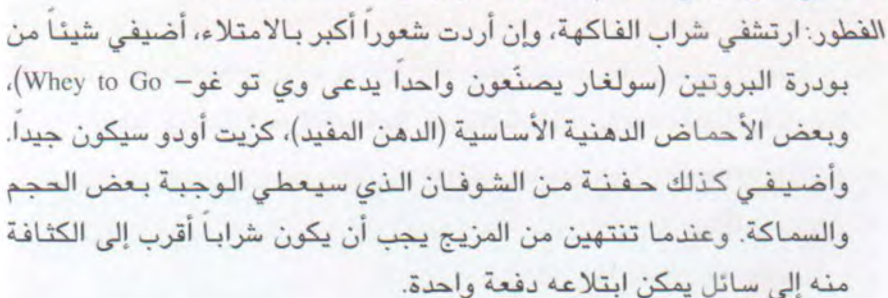


إن لم تتدبري حتى الآن أمر دمج مشي العربة في حياتك اليومية، إذا فلا عذر لك، وهيا اخرجي الآن. لا يوجد على الإطلاق وقت مناسب للخروج من المنزل، فهناك دوماً أمر إضافي واحد فقط يجب القيام به، لذا فلا تنتظري أن تنتظم الكواكب جميعها في صف واحد، فقط قومي بالمشي أياً كان الأمر.

طعام اليوم



للاطلاع على لوائح الطعام المقترحة، راجعن الصفحات 93–97.



الفطور: ارتشفي شراب الفاكهة، وإن أردت شعوراً أكبر بالامتلاء، أضيفي شيئاً من بودرة البروتين (سولغار يصنّعون واحداً يدعى وي تو غو– Whey to Go)، وبعض الأحماض الدهنية الأساسية (الدهن المفيد)، كزيت أودو سيكون جيداً. وأضيفي كذلك حفنة من الشوفان الذي سيعطي الوجبة بعض الحجم والسماكة. وعندما تنتهين من المزيج يجب أن يكون شراباً أقرب إلى الكثافة منه إلى سائل يمكن ابتلاعه دفعة واحدة.

الوجبات الخفيفة: اختاري اليوم بعض الوجبات الخفيفة اللذيذة المقترحة.

الغداء: اجمعي بين عبوة حمص عضوي (إن كان ذلك ممكناً) وقطع الطماطم، وقطع الخيار، مع القليل من الطون، الكزبرة، وبعض جبن الفيتا لتجعلي المزيج مبهجاً قليلاً. أضيفي قطرات من الزيت، وعصرة ليمون، كما ويمكنك أيضاً استخدام العدس المطهو حديثاً.

العشاء: إضافة الأعشاب والبهارات إلى الطعام تزيّنه حقاً. فالزنجبيل، أو الكزبرة مثلاً يمكن أن يحولا من طبيعة الوجبة لتظهر أكثر شرقية عند التقديم. استخدمي ما ترينه مناسباً.

كوني لطيفة مع نفسك

اطلبي من والدتك – أو من أي شخص آخر مستعد لذلك – أن تحضر لمجالسة طفلك و: إمّا أن تخرجي لتحصلي على عناية بأظافرك أو أن تقومي بذلك بنفسك إن كنت تملكين الصبر وثبات اليد لذلك.

كلمة اليوم السحرية

لا معاناة من أجل أن أصبح جميلة، سأحصل على مساعدة شخص ما ليعتني بالعناية بجمالي

ماذا يوجد تحت هذا؟

فكري بما عليك القيام به اليوم وأين ستقومين به، وادمجي معه مشيك بالعربة اليوم وذلك كي لا تقومي برحلة خاصة لأجله. فمن المسموح أن تخرجي بملابس التمرين طالما أنك قد أنفقت المال على ثياب لائقة.

بينما أنت تهتمين بهذا الموضوع، احرصي على أن ترتدي ملابس داخلية جميلة أيضاً، ولا تغسليها كثيراً في الغسالة، رجاء، إلى أن تتحول إلى اللون الرمادي. فمجرّد أنك أم، لا يعني أن كل شيء يجب أن يصبح بلا أهمية أو قيمة.

قائمة التأشير

- ☐ لقد اعتنيت بنفسي اليوم.
- ☐ تناولت فطوراً جيداً. (ستسجلين بهذه خمس نقاط إضافية).
- ☐ قمت بمشي العربة اليوم.
- ☐ لقد جلست مرة اليوم.
- ☐ تذكرت أن أتناول وجباتي الخفيفة.

الأسبوع الأول، اليوم الخامس

لقد اقتربت عطلة نهاية الأسبوع، ولكن لا يعني هذا أن الأمر له أي مغزى في عالم الأطفال حيث لا يوجد أي يوم إجازة. ولكن ابتسمي وسيبتسم العالم كله معك.

تمرين اليوم: الروتين الصارم لمؤخرة صلبة



نعم يا صاحباتي، لقد وصلت إليكن الصورة. هل أنتن بحاجة للتذكير؟ عدن إلى الصفحات 89–91، وإلا فإليكن هذه الصور.

يتوجب علي | مؤخرة لطيفة! | نقرات الكعب

طعام اليوم



لقوائم الطعام المقترحة راجعن الصفحات 93–97.

الفطور: العصيدة مع القليل من القرفة ستزيد الأمور إثارة، يساعد هذا النوع من البهار ذي النكهة المميزة على توازن السكر في دمك. وتذكري إن كنت لا تفضلين العصيدة أن تختاري بديلاً كالموسلي، إذ ليس عليك اتباع القائمة بحذافيرها. غير أن طهو العصيدة ليس بالأمر الممل والصعب كما قد تظنين، فالخدعة تكمن في طهوها على نار خفيفة مع إضافة الماء باستمرار. (راجعي أيضاً الصفحة 25).

الوجبات الخفيفة: يجب أن تكون الوجبات الخفيفة اليوم مشهية كما هي وجباتك، فاستمتعي. جربي تغميسة الأفوكادو، معجون الزيتون، الحمص المطحون أو القليل من الجبن الأبيض الطري.

الغداء: حسناً السردين ليس فكرة الجميع عن الوقت الممتع، فإن كنت تكرهين فكرة فتح علبة سمك مزعجة وذات رائحة، فلم لا تتناولين إذا سلطة النيسواز(*)، أو فيليه سمك الأسقمري البحري المدخن؟ أو استيقظي باكراً واصطادي السردين الخاص بك، ثم اشويه في الهواء الطلق، ألن يكون هذا جميلاً؟

العشاء: كسرولة أو طبق من الفاصولياء، العدس والحمص، سهل حقاً. اطهي بطريقة القلي مع التحريك بعض البصل، والكرفس، والفليفلة، والثوم في قدر. أضيفي عبوتين من معجون الطماطم، وعبوة من الحمص (إن لم يكن هذا كثيفاً كفاية برأيك، فأضيفي نصف عبوة أخرى)، وإن لم تكوني ترضعين فبإمكانك إضافة بعض الفلفل الحر (الأحمر اللون، المنزوع البذور). عند التقديم، مع الأرز الأسمر طبعاً، أضيفي كميات كبيرة من الكزبرة.

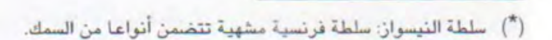
كوني لطيفة مع نفسك



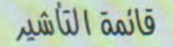
أغلقي على نفسك باب الحمام، واقشري طبقة الجلد الميتة تلك، واستمتعي بفرك جيد.

كلمة اليوم السحرية

أووووم أووووم أووووم خذي نفساً عميقاً وحاولي أن تتلفظي بها بصوت عالٍ، فهؤلاء البوذيون يعرفون شيئاً أو اثنين عن تهدئة الأعصاب.



(*) سلطة النيسواز: سلطة فرنسية مشهية تتضمن أنواعا من السمك.



قائمة التأشير

- لقد كنت لطيفة مع نفسي اليوم، وقدمت لها العناية.
- قمت بتمارين المؤخرة اللطيفة!
- لقد خرجت من المنزل اليوم.
- لقد تناولت طعام الفطور.
- لقد ابتسمت (وإن كنتِ قد ضحكت أيضاً فلك اثنتي عشرة نقطة إضافية).

الأسبوع الأول، اليوم السادس

شيء جيد، ها نحن في اليوم السادس الآن، واحزري ماذا، ليس عليك أن تنزعجي إن تحول الأمر كله إلى سيئ حتى الآن، عليك فقط أن تستمري في البعض منه. إن كنت تقومين فقط بالجزء الخاص بمشي العربة فهذا حسن وأفضل من لا شيء، وعندما تكونين مستعدة قومي كذلك بالجزء الخاص بشد العضلات.

تمرين اليوم: مشي العربة المقوّى

اتجهي إلى نهاية المتنزه أو الطريق بخطى سريعة حقاً. هل أحضرت العربة والطفل؟ رائع، إذاً ابدئي.

طعام اليوم



لقوائم الطعام المقترحة راجعن الصفحات 93–97.

الفطور: جرّبي فقط نقانق التوفو، وانظري كيف تتقبلينها قبل أن تطلقي صيحات الاستهزاء على هذه الفكرة. لكن إن كنت لا تستطيعين مواجهتها فعجة البيض الاسبانية ستكون بديلاً رائعاً، فقط ابتلعي كل ما تهوين لتزيدي من حجم فطورك (ونحن هنا نتكلم عن الطعام كما هو واضح). إن صادف هذا اليوم يوم سبت أو عطلة، فسأعمم إلى درجة رهيبة الآن وأقول، إن الرجال لا يميلون إلى أشياء كالتوفو، لذا اكسبي زوجك الحبيب إلى صفك وقدمي له عجة البيض، والتي ربما ستكون أفضل على كافة الأصعدة.

الوجبات الخفيفة: تذكري أن هذه ليست بوجبة أخرى متكاملة كبقية الوجبات، فلو كوَّبْتِ (جعلت راحة كفّك بشكل كوب) راحة كفك يجب أن تتسع الوجبة الخفيفة في الفجوة الناتجة. لا تحاولي أن تجعلي منها أكواماً متراكمة.

الغداء: جرّبي شطيرة من خبز الجاودار مع الأفوكادو أو الحمص المطحون، وبقلة الماء. إنها لذيذة.

العشاء: جرّبي الكينوا الحمراء عوضاً عن الكينوا العادية. أضيفي إليها مكعباً من مرق اللحم لإضفاء النكهة (والذي سيجعل مذاقها أطيب بقرابة المئة مرة فقط). يمكنك كذلك أن تزيدي الأمور بهجة بإضافة الأعشاب في اللحظة الأخيرة، كرشّات من النعنع مثلاً.

كوني لطيفة مع نفسك

اخرجي واجلسي في مقهى لطيف خلال ساعة استراحة طفلك. اصطحبي الطفل معك كما هو واضح (ولنأمل أن يستطيع الطفل أن يأخذ قيلولته في العربة). اشتري مجلة غير ذات قيمة أو اجلسي وراقبي كيف يمضي العالم من حولك دون أن تقلقي حيال قائمة الأشياء التي يتوجب عليك القيام بها. فكل ذاك يستطيع الانتظار، أليس كذلك؟

كلمة اليوم السحرية

بإمكانك أن تغني هذا المقطع المأخوذ من فيلم لمونتي بيثون – حياة براين، دائماً انظري إلى الجانب المشرق من الحياة، دردوم دردوم، در در در دوم، إن كنت لا تفقهين عم أتحدث، فأحضري الفيلم (www.lovefilm.com) إنه متعة نادرة. عندما تخرجين مع العربة لا تحاولي أن تعددي مهامك، فقط ركزي على كل الأشياء البديعة التي تملكينها في حياتك... طفل جميل، منزل، زوج محب. فمن السهل أن ننظر إلى الجانب المعتم من حياتنا، ولن يدوم الأمر طويلاً قبل أن نغرق في هوة من اليأس.

قائمة التأشير

- لقد خرجت لمشاهدة فيلم جيد حقاً، وبكيت بشكل مريح كما كنت أفعل سابقاً.
- قمت بمشي العربة.
- اتصلت بثلاث من صديقاتي، وثرثرنا في ساعة الراحة.
- تناولت فطوري.
- كنت لطيفة مع زوجي اليوم.



الأسبوع الأول، اليوم السابع

حسناً يا سيدتي، قد تعتقدين الآن أن اليوم السابع هو يوم الراحة، آه كم أنت على خطأ. ولكن لأنني أشعر بشعور طيب الآن فسيمكنك إما أن تقومي بالروتين الصارم لمؤخرة صلبة، أو أن تقومي بالمشي لفترة طويلة مع زوجك أو مع أي شخص قد يرغب بمرافقتك.

تمرين اليوم: الروتين الصارم لمؤخرة صلبة



إلى الأعلى وهيا، لقد قمت بالتمرين لأسبوع كامل، شيء ممتاز!

يتوجب علي



مؤخرة لطيفة!



نقرات الكعب





طعام اليوم



لقوائم الطعام المقترحة راجعن الصفحات 93-97.

الفطور: إن حدث وكان هذا اليوم يوم أحد، فالفطور المقترح في الصفحة 97 سيكون بداية رائعة لليوم، بخاصة إن كنت ستتناولين شواء ثقيلاً على الغداء.

الغداء: إن كنت تخططين لوجبة عائلية اليوم فتذكري أن هناك دائماً وسائل لتقومي بالأمر بصورة أفضل. فلا تأكلي البطاطا والجزر الأبيض (كلاهما أبيض اللون ومنتفش) بل أكثري من الخضار، وكذلك انتبهي فالكميات الكبيرة من المرق من المحتمل أنها ليست منتجاً صحياً. وإن كانت الحلوى عبارة عن فاكهة فكلما أكثرت منها كان أفضل.

العشاء: إن كنت قد تناولت شواء على الغداء فحاولي أن تنظري إلى العشاء على أنه

وجبة خفيفة أكثر منه وجبة أساسية أخرى، بعض الحساء مع توست الجاودار سيكون حسناً. لقد تناولت لتوي حساء حمص مغربي خرافي، لقد كان مشبعاً ولذيذاً أيضاً. كما هو واضح لقد صنعته بنفسي هذا الصباح من الحمص الخاص بي... لا، لا أعتقد هذا. بعض أنواع الحساء العضوي التي يمكن شراؤها جيدة أيضاً، فلا بأس أن تلجئي إليها وتجعلي حياتك أكثر سهولة.

كوني لطيفة مع نفسك



اطلبي من زوجك أن يهتم بالأطفال هذا الصباح، وعوضاً عن القيام بجعل المنزل مثالياً، وأداء واجباتك الرتيبة، مارسي أموراً تهم البالغين كزيارة معرض فني، أو القيام بأي أمر يسعدك ويرضيك، ولا تشعري بالذنب لذلك.

كلمة اليوم السحرية

كما كان ريتشارد برانسون سيقول تباً فلنقم بهذا. فهيا اخرجي واستمتعي بوقتك.

رحلة مملوءة بالإحساس بالذنب ليست بعطلة

لا تشعري بالذنب حيال أي شيء، اللهم إلا إذا كنت تقومين بسرقة المتاجر بطبيعة الحال. الشعور بالذنب هو تلقين صغير من اللاوعي لدينا ليدفعنا إلى تغيير سلوكنا لتتحول الواحدة منا إلى فتاة طيبة. لكن من الذي حدد من تكون الفتاة الطيبة؟ أهم الأهل؟ أم المدرسون والمدرسات؟ عندما نغدو بالغين يصبح تعريف الطيب والسيئ مخالفاً تماماً لما نحن عليه الآن، لذا، فحالما تسمعين نفسك تقولين يجب علي اعلمي أن هاتين الكلمتين مرتبطتين بالشعور بالذنب، فألغي إذاً كل كلمات يجب.

قائمة التأشير

- ☐ لقد قررت ألا أشعر بالذنب حيال مختلف الأشياء.
- ☐ قمت بمشي العربة.
- ☐ لقد استرخيت في حوض الاستحمام مع جرعات من مستحضرات عناية تدلل الحواس.
- ☐ تناولت طعام الفطور.
- ☐ تناولت وجبتين خفيفتين لأحافظ على مستوى سكر الدم مدعوماً.

الأسبوع الثاني

عمل رائع! لقد اجتزت الأسبوع الأول. لا بد أنك تشعرين بتحسن منذ الآن، وأحياناً قد تشعرين بتحسن حتى بعد يوم واحد. ولا تقلقي إن لم تكوني مثالية، فأنا أعلم أنني قد ذكرت هذا من قبل، لكن وإن تكن كعكة كريما منفردة قد تسللت إليك، فماذا في ذلك؟ هذه ليست بحمية.

دون أن أبدو كشخص ممل، سأقول لك إن القسم المتعلق بالتمارين ناجع حقاً، فحتى إن قمت بنصف ما تقترحه عليك لوسي فقط، ستتحولين إلى امرأة جديدة في وقت قصير. وإن كنت تمقتين تمارين الشد، فعلى الأقل احرصي على القيام بالمشي بدلاً عنها. لا تجبري نفسك على شيء أنت فعلاً لا تحبينه.

على أي حال، لنتكلم عن هذا الأسبوع. بما أنك أصبحت تعلمين الآن الشكل العام، فسأعطيك خطوطا عامة لهذا الأسبوع دون أن أقودك خلاله يوماً بيوم، وبهذا، بما أنك تعلمين ما الأشياء التي تفضلينها، وما هو جدول مواعيدك، فستكونين أقدر على مواءمة هذا النمط الجديد مع طفلك، ومع حياتك.

إن كنت قد واجهت أي تحديات أو مصاعب خلال الأسبوع الماضي، فالأمر يستحق وقفة تأمل لتفكري فيها وتميزي الأشياء الناجحة من غير الناجحة، ولتنظمي أمورك منذ الآن وتبدئي من جديد.

- تواجهك مشاكل في إحضار الطعام؟ فكري في خدمة التوصيل المنزلي.
- تجدين صعوبة في إيجاد الوقت؟ فكّري في أولوياتك. أأنت حقاً بحاجة للتغيير؟ اسألي والدتك القدوم ربما، لتحصلي على بعض الوقت للخروج.
- هل أنت في غاية التعب، وفي وضع تجدين معه أن تغيير روتينك المعتاد أمر شاق وأكثر مما يمكنك احتماله الآن؟ إن كانت هذه حالك

فربما سترغبين بالتخلي عن الأمر حالياً والعودة إليه لاحقاً للاهتمام بأمور التغذية والصحة. لديك كل الأعذار لأن تكوني متعبة، ولكن فقط لا تدعي هذا يمنعك من القيام بهذه الأشياء إلى الأبد.

- أتحاولين أن تكوني مثالية على كافة الأصعدة؟ الزوجة المثالية، الأم المثالية، والآن مرشدة اللياقة الهائلة المدهشة؟ فقط خذي كل يوم على حدة، وتقبلي ما سيأتيك به، ولا تعدي نفسك بأكثر من ذلك. واصلي اتخاذ الخطوات وستصلين إلى مبتغاك في النهاية، وإن تحول كل شيء إلى سيئ في النهاية، فركزي على التالي فقط:
  – ركزي على الفطور.
  – ركزي على مشي العربة.

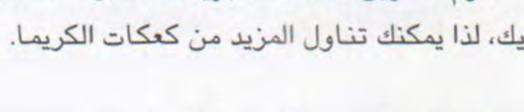
إذاً، أأنت جاهزة للأسبوع الثاني؟

تمرين هذا الأسبوع
روتين الفجر الساطع الجديد



بالنسبة للأسبوع الأول، قومي بروتين التمارين كل يومين، بالتبادل مع مشي العربة المقوى. أما روتين هذا الأسبوع فهو يدعى روتين الفجر الساطع الجديد لأنّه تقريباً بداية بزوغ فجر عودتك إلى رشاقتك.

- تذكري أن تقومي بالتحمية.
- وتذكري القيام بتمارين التمدد قبل وبعد أداء الروتين.



تقوم تمارين الشد حقاً بزيادة معدل الاستقلاب لديك، لذا يمكنك تناول المزيد من كعكات الكريما.



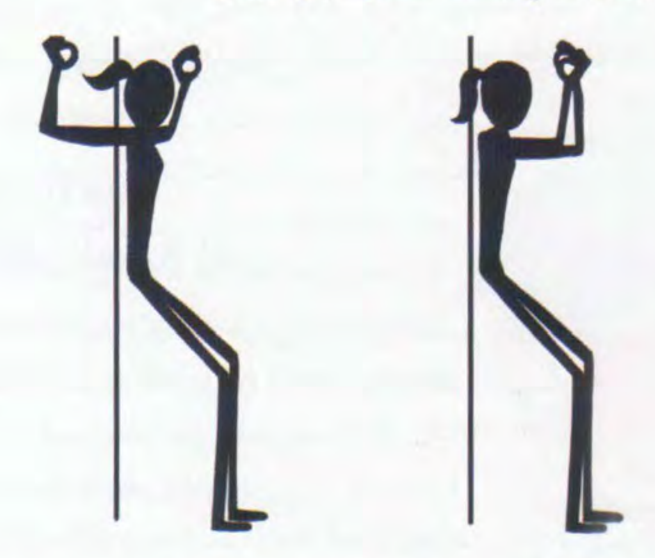
لا! لا! لا! لا تسير الأمور هكذا.

تمرين سحب الستائر

ما يفعله التمرين: سيساعدك على شد العضلات الصدرية الرئيسة، وهي العضلات التي تدعم النصف العلوي والصدري من الجسم. كما أنه سيشد العضلات الثلاثية المستقيمة في الجزء العلوي الخلفي من ذراعك.

ما تحتاجين إليه: أثقال يدين صغيرة أو قارورتان مملوءتان بالماء، وجدار.

1 أمسكي بالأثقال، وقفي مستندة إلى الجدار بقدمين تبعدان عنه مسافة 30 سنتمتراً. اثني ركبتيك قليلاً، وباعدي بين قدميك مسافة توازي عرض وركيك تقريباً. وليكن باقي جسمك مضغوطا إلى الجدار.



2 ارفعي ذراعيك جانباً بحيث تكونان على امتداد الكتفين، مع الحفاظ على جسدك ملامسا الحائط، والكفين متجهين إلى الأمام. الآن اجعلي ذراعيك على شكل حرف L مع إبقاء المرفقين على مستوى الكتفين.

3 خذي نفساً عميقاً، وأثناء الزفير قاربي ذراعيك معاً بحيث تلتقيان في الوسط وهما لا تزالان على ارتفاع الكتفين. اشهقي، وأعيديهما إلى وضع البداية.

حتى تتأكدي أن عضلاتك الباطنية أيضاً تعمل في هذا التمرين، احرصي على سحب سرتك باتجاه عمودك الفقري، وانتبهي ألا تدعي ظهرك يتقوس.

4 اهدفي للقيام بهذا التمرين اثنتي عشرة مرة، ثم استريحي لدقيقة، وأعيدي الكرة لمجموعة أخرى.

طفلك الصغير

تبعاً لعمر طفلك أو طفلتك، بإمكانك إما أن تضعيها في كرسيها العالي مع بعض الألعاب، أو قد يأتي الصغار على لعبتهم النطاطة ليراقبوا (ويضحكوا كثيراً بابتهاج). أما الأطفال الأكبر قليلاً، أي في عمر المشي، فيمكنهم مشاركتك. أنا أعلم أن هذا الأمر قد يبدو غير مساعد للغاية، لكن طفلتي الحبيبة ذات الاثني عشر شهراً المفعمة بالمرح تحب أن تقلدني أثناء قيامي بالتمارين، وفي الواقع إنه أمر مضحك فعلاً. حسناً، إنها تحب أن تحصل على بعض الضحك.

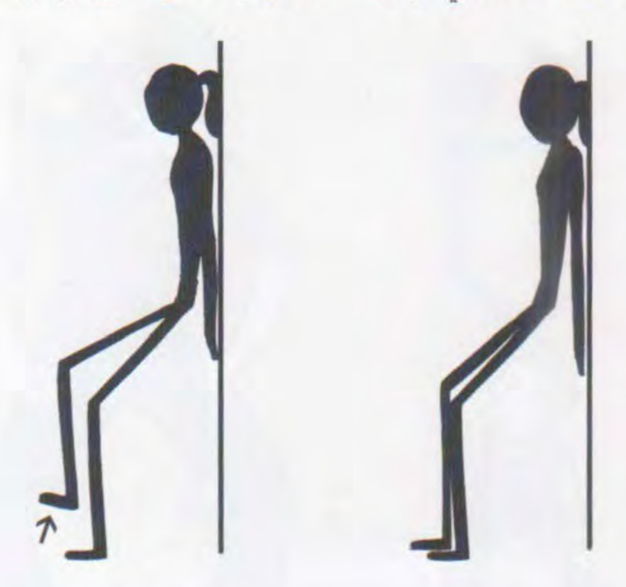


الدمية المتحركة بالخيوط

ما يفعله التمرين: إنه يعمل عميقاً على عضلاتك المركزية ليساعد في تقليل الفجوة بينها. وعلى الرغم من أنك ستقومين برفع ساقك، فلا تدعي هذا يخدعك لتظني أنه تمرين للساقين، إذ إنه يجعل عضلاتك الباطنية تعمل بشكل كلي، وعن طريق رفع الساق سيزيد من المقاومة التي يتعرض لها البطن.

ما تحتاجين إليه: أنت، والجدار.

1 قفي مستندة إلى الجدار وباعدي قدميك عنه مسافة 30 سنتمتراً. اثني ركبتيك قليلاً، وباعدي بين قدميك مسافة توازي عرض وركيك تقريباً، لتكن وقفتك بوضعية صحيحة. دعي ذراعيك تتدليان جانباً، والكفين يواجهان الجدار.



2 خذي نفساً عميقاً وبينما تزفرين، اسحبي سرتك إلى الداخل باتجاه عمودك الفقري في الوقت ذاته الذي ترفعين فيه قدمك بلطف عن الأرض. ابقي هكذا لثانية، لا زال بطنك إلى الداخل، ثم أنزلي ساقك، وحرري عضلاتك الباطنية. عليك أن تحافظي على عضلاتك الباطنية مشدودة إلى الداخل طوال الوقت عندما ترفعين قدمك وذلك كي تحمي ظهرك.

3 كرري التمرين مع الساق المقابلة، وتذكري أن تزفري وأنت تسحبين بطنك.

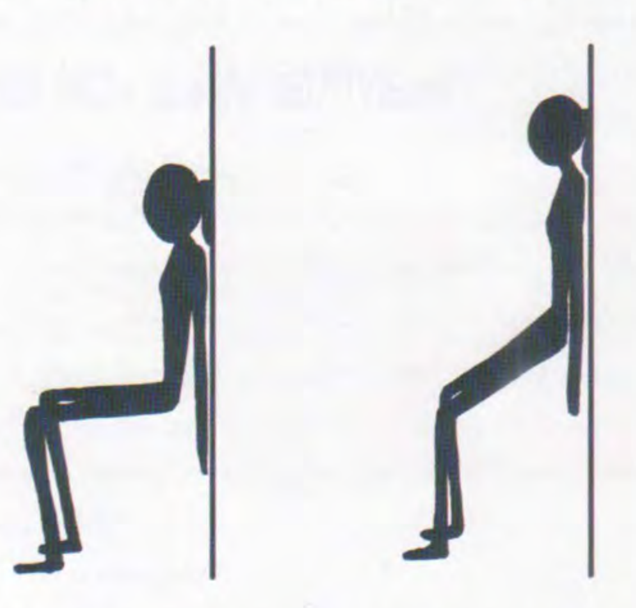
4 كرري التمرين عشرين مرة وأنت تبادلين بين الساقين. استريحي، ثم كرري مجموعة أخرى من التمرين.

إلى الأعلى وإلى الأسفل

ما يفعله التمرين: يشد الردفين، والفخذين، والعضلات الباطنية. إضافة إلى أنه طريقة رائعة لزيادة معدل الاستقلاب.

ما تحتاجين إليه: أنت والجدار.

1 قفي مستندة إلى الحائط، وباعدي بين قدميك بمسافة توازي عرض وركك، وبضعة إنشات إلى الأمام. اثني ركبتيك ببطء، وأنت تنزلقين أسفل الجدار.



2 استمري بالانزلاق حتى تصبح فخذاك تقريباً بموازاة الأرض. ولكن احرصي على ألا تتجاوز ركبتيك خط أصابع القدمين.

3 ادفعي ساقيك ببطء عودة إلى الوضعية الأولى. ازفري أثناء الانزلاق إلى الأسفل، واشهقي أثناء الصعود. وتذكري أن تحافظي على بطنك مسحوبا إلى الداخل.

4 كرري التمرين عشرين مرة، استريحي، ثم أعيدي عشرين مرّة أخرى.

كوني لطيفة مع نفسك





ما رأيك بتنظيم رحلة تخرجين فيها للغداء مع صديقتك؟ ألا زال طفلك – أو طفلتك – صغيراً كفاية بشكل يسمح لك باصطحابه معك دون أن يسبب الكثير من المتاعب؟ أم أن صديقتك بإمكانها القدوم إلى منزلك للغداء خلال وقت استراحتك؟

هنالك أيضاً أمران ضروريان لهذا الأسبوع:

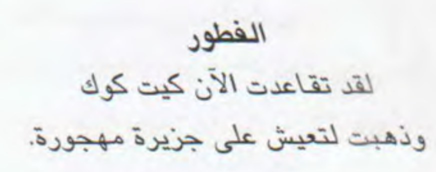
من الضروري أن تتناولي الفطور

لا تفقدي الإلهام حيال الفطور، وتذكري أن تتناولي البروتين حيث تستطيعين.

- ما رأيك بتوست الجاودار، مع زبدة الكاجو، وفوقها بعض الطماطم والكزبرة؟
- ماذا عن الموسلي بحليب الأرز مع التوت، ورشة نعناع، ولبن يوناني(*)؟
- ما رأيك بمخلوطة السمك؟ (لا بد أن والدتك لديها وصفة لها).
- ماذا عن السردين على توست؟
- ما رأيك بهليون وبيض مسلوق في الماء دون قشره أو بيض مخفوق ومقلي، مع سلمون مدخن؟
- ماذا عن سلمون مطهو بارد؟
- أو ما رأيك بالفطائر الصحية المحلاة، مع حشوة كالطماطم وجبن الماعز بالجرجير (استبدلي طحين القمح بطحين الحنطة السوداء للتنويع).

قد تتأوهين وتفكرين أنك لا تملكين الوقت لكل هذا. حسناً، أنت تملكين الوقت، غير أنك ربما لا ترتبين أولوياتك الآن. فلا وقت لئلا يكون لديك وقت، لأن الفطور سينقذك. إنني أفكر بجدية بأن أتقاعد، وأضع ملاحظة كبيرة على باب العيادة تقول:





الفطور

لقد تقاعدت الآن كيت كوك

وذهبت لتعيش على جزيرة مهجورة.

(*) اللبن اليوناني: (Greek Yogurt) لبن يصنع من حليب الغنم أو البقر، قوي النكهة، كثيف القوام، وغني بالقشدة.

من الضروري أن تقومي بمشي العربة

زارتني قبل أيام سيدة تعاني حقاً من زيادة في الوزن، ولكننا شخصنا حالتها أنه بإمكانها حقاً أن تحرز تغييراً بإدخال بعض التمارين إلى حياتها، فما كان منها إلا أن اختارت المشي مع كلبها لساعة يومياً. غير أن المشي الذي قامت به كان كمن يلقي التحية على الغيوم والأزهار الجميلة. وبالطبع ما كان هذا النوع ليأتي بذرّة فرق، حتى وإن كان كلبها سعيداً.

أنتن بحاجة إلى رفع السرعة أيتها السيدات، لا أن تمشين بتمهل. هناك دائماً مكان وزمان مناسبان لمشي الهوينى حتماً، لكن ليس عندما تكون الرشاقة غايتك.

العشاء

إنني أجد أن العشاء المبكر هو أكثر ما يجدي. لذا إما أن تخرجي من المنزل للعشاء حالما يعود زوجك إلى المنزل، أو اطهي شيئاً سهلاً حقاً في المنزل. سيكون لدينا الليلة سلمون عضوي مشوي مع سلطة، متبوعاً بتوت العليق، والفريز، واللبن بنكهة الفانيليا. والآن أليس هذا سهلاً ولذيذاً؟



قائمة التأشير

- لا زلت أقوم بتمارين الشد. (سجلت بهذا 200 نقطة)
- قدمت لنفسي الرعاية.
- تناولت طعام الفطور.
- قمت بمشي العربة.
- كنت لطيفة مع زوجي.
- لم أنفجر باكية مع كل هذه الليالي التي بقيتها صاحية بسبب متاعب الإسنان لدى طفلي.
- أضيفي العديد من الأشياء الأخرى البديعة التي قمت بها كل يوم.

الأسبوع الثالث

هذا هو الأسبوع الذي قد تبدئين فيه بملاحظة فرق حقيقي، إن كنت تتصفحين هذا الكتاب فعليك التحلي ببعض الثقة. لقد وصلت للتو إلى الأسبوع الثالث... تستطيعين القيام بهذا، أنا متأكدة من ذلك. يمكنك الآن أن تتوقعي أن تشعري ببنطالك أقل التصاقا بقليل، وربما تجدين أن الجزء المتعلق بالتعب قد توقف قليلاً. علاوة على ذلك، ستلحظين أن بشرتك آخذة بالتورّد أكثر قليلاً. إنه لعمل رائع!

كيف كانت المشاكل والتحديات التي واجهتها الأسبوع الماضي؟ ما الذي وجدته سهلاً، وما الذي وجدته صعباً؟ ما الذي كنت ستقومين به بشكل مختلف لو تسنى لك الوقت؟ مع ذلك، حريّ بك أن تحاولي النظر إلى ما أديته بشكل صحيح، عوضاً عن التركيز على ما أديته بشكل خاطئ. فالبشر مخلوقات غريبة، فنحن مشغولون للغاية في توجيه ضربات التأنيب لأنفسنا بسبب الأشياء التي لم نقم بها، بدلاً من النظر إلى الأشياء التي قمنا بها على الوجه الأكمل. غير أنني أعتقد أن هذه الاستراتيجية هي التي دفعت بأسلافنا ليثبوا على أقدامهم، وينطلقوا خارج الكهف. فلو أنهم كانوا سعداء وراضين بترتيبات الحياة في الكهوف الجذابة، حسناً، عندها كانت الحياة لتصبح مختلفة جداً عما هي عليه الآن بالفعل.

مع ذلك، فإن هذه الحاجة الدائبة لدينا للوصول إلى الكمال في كل شيء تدفعنا أحياناً إلى الرغبة بالاستسلام. فقد تصرخين "تباً! ولمَ أزعج نفسي؟ كلّ هذه المساعي غير ناجحة. انظري إلى معدتي كم هي لا تزال سمينة". ينتابنا الشعور أننا بطريقة ما لا نقوم بما فيه الكفاية، لكن حتى هذا المجهود القليل سيكون له أثر. فحتى لو ركزت على العناصر الأساسية للأسبوع الماضي: وهي تناول الفطور ومشي العربة فقط، فهذا (إذا) جيد.

فالاعتياد على روتين جديد وتقبل التغيير، نادراً ما يحدث بسرعة البرق، مع كل تلك العادات القديمة وهي تتحول إلى أخرى جديدة وذات قيمة. فالتغيير يؤدي إلى التطور، وهذا يستلزم وقتاً أحياناً.

تمرين هذا الأسبوع: روتين الكبار



تدعى مغامرة هذا الأسبوع روتين الكبار لأنها ببساطة تعمل على مجموعات العضلات الكبيرة، مما يعني أنك ستحرقين المزيد من السعرات الحرارية.

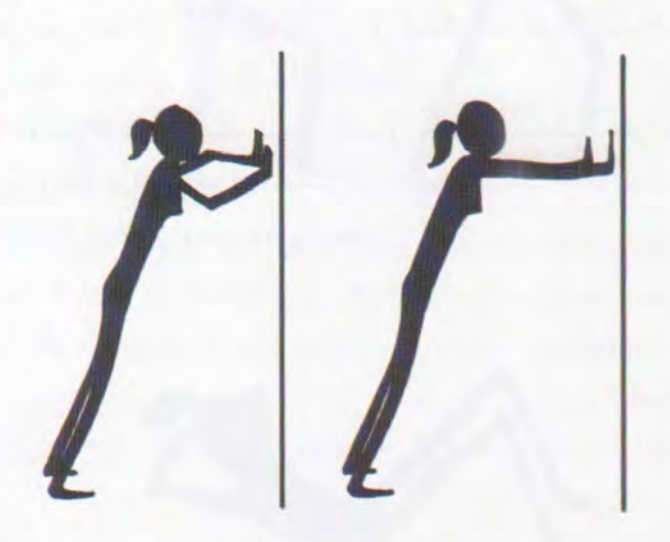
- قومي بها كل يومين بالتبادل مع مشي العربة.
- لا تنسي التحمية.
- لا تنسي تمارين التمدد (انظري الصفحات 99–101).

الجدار العجيب للمرأة الخارقة

ما يفعله التمرين: قد لا يبدو لك الأمر كذلك، لكنك في هذا التمرين، أنت من ترفعين الحائط كله بنفسك، يا لهذه القوة! إنه تمرين ممتاز لشد الصدر، والبطن، ورفع الثديين، وشد القسم العلوي الخلفي من الذراعين.

ما تحتاجين إليه: أنت والجدار.

1 قفي بمواجهة الجدار بعيدة عنه ثلاث خطوات. ضعي راحتيك على الجدار متباعدتين بمسافة أكبر قليلاً من عرض كتفيك، ولتكونا بمستوى الصدر. يجب أن يكون جسمك مشدوداً كخط مستقيم من قمة الرأس إلى أخمص القدمين.



2 قربي نفسك من الحائط بثني مرفقيك خارجاً على الجانبين، وحافظي في هذه الأثناء على البعد بين ذراعيك، وعلى بطنك مشدوداً إلى الداخل.

3 عندما تصبح ذراعاك في زاوية مناسبة، توقفي لبرهة في هذه الوضعية، ثم اعتدلي لتعيدي التمرين. على كل حال، من الضروري المحافظة على عضلاتك الداخلية مسحوبة إلى الداخل كي تحمي ظهرك.

4 كرري هذا التمرين خمس عشرة مرة، ثم استريحي وكرري مجموعة أخرى.

التمرين الشاد للبطن

ما يفعله التمرين: تقول الوصفة إن هذا واحد من أهم التمارين الأساسية للعضلات الباطنية، ولكنه أيضاً من أهم التمارين المساعدة على ترميم الفجوة بين هذه العضلات. إنني من أشد المؤيدين لتمارين البطن، لذا اندفعي باتجاه النوعية مقابل الكمية.

ما تحتاجين إليه: مدة أو منشفة.



1 استلقي على المدة ووجهك إلى الأعلى، وركبتاك مثنيّتان، وقدماك منبسطتان على الأرض، وضعي يديك بمحاذاة أذنيك.

2 أثناء الزفير، ارفعي رأسك قليلاً وأديري كتفيك. حافظي على ظهرك على الأرض. وأهم ما في الأمر أن تقبضي سرتك بشدة باتجاه عمودك الفقري. ابقي هكذا لثانية ثم انزلي ببطء وأنت تشهقين.



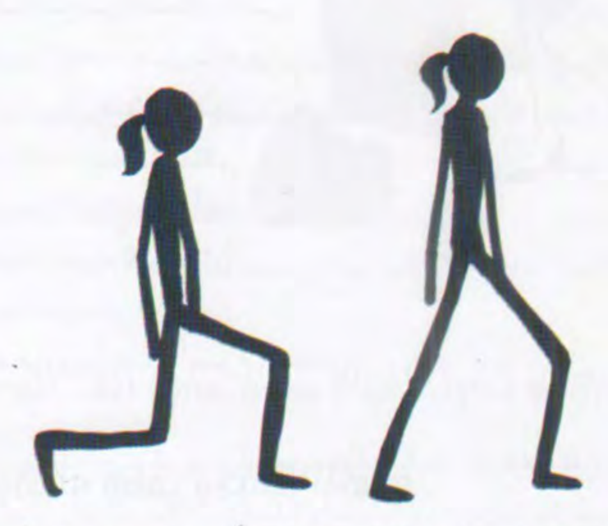
3 أدي هذه الحركات ببطء شديد، وركزي على الإحساس بعضلات بطنك وهي تعمل. ولا تحاولي أن ترتفعي عالياً، وإن أحسست بأي توتر عضلي في رقبتك، فتوقفي، واستريحي لبضع ثوان ثم ابدئي من جديد.

4 اهدفي لتكرار هذا التمرين عشر مرات، ثم استريحي وبعدها كرري عشر مرات أخرى.

انحناءة احترام للملكة

ما يفعله التمرين: إنه تمرين ممتاز للجزء الأسفل من الجسم كونه يشد الردفين، وعضلات الفخذين الكبيرة، وأوتار الركبة، بالإضافة إلى تشغيل عضلاتك المركزية.

1 قفي بشكل مستقيم في وضعية قدمين منفصلتين ومتباعدتين قرابة المتر (يارد)، وركبتين لينتين ومحنيتين قليلاً.



2 احني كلتا ركبتيك بزاوية 90 درجة تقريباً، مع الحرص على أن يكون القسم العلوي من جسدك مستقيماً. ثم ادفعي جسمك ببطء عن طريق الكعب الأمامي للعودة إلى الوضعية الأولى، مع الحرص على ألا تشدي ركبتيك إلى الخارج أثناء الاعتدال.

3 كرري هذا التمرين عشرين مرة، استريحي لدقيقة، ثم كرري عشرين مرة أخرى.

أُذن، أُذن

حسناً، أعلم أن هذا سيبدو غريباً، لكن كي تستعيدي نشاطك جربي أن تقرصي أذنيك. اضغطي بين إبهامك وسبابتك على أذنيك بشدة، من الأعلى حتى شحمة الأذن. أوريجنز (www.origins.co.uk) يقدمون معالجة حسية تدعى راحة البال بزيت النعناع، وهي حقيقة عظيمة. إذ تقومين بالتدليك وصحيح أن أذنيك تصبحان حارتين غير أن الأمر بمجمله أفضل بكثير مما قد يبدو. حاولي تجربة هذا الهدوء الفوري المنعش.



كوني لطيفة مع نفسك

اذهبي واشتري لنفسك ثياباً جميلة، ولو قطعة ثياب علوية فقط. والآن أنا أكره أن أشجعك على أن تكوني مسرفة. ولكن، في هذه الأيام تعدّ الكثير من المحلات ذات البضائع الأقل كلفة، أفضل في الواقع من المحلات التي تبيع ملابس المصممين بأسعار خيالية على أي حال. اذهبي بصحبة صديقتك، ودعيها تنتقي لك شيئاً ربما لا ترتدينه أنت مطلقا في العادة، سواء كان طرازاً مختلفاً، أو لوناً جريئاً.

ثم هناك ضرورتا هذا الأسبوع الاثنتان:

من الضروري أن تنظمي وجباتك الخفيفة

في البداية يبدو تناول الوجبات الخفيفة أمراً مضاداً لمبادرتنا الذاتية، لأننا معتادون تماماً على صفعة على الرسغ عند محاولتنا التقاط الغذاء. حسناً، إن تناول الوجبات الخفيفة يختلف تماماً عن التقاط الطعام، لأن هذا الأخير هو عبارة عن تناول لا ينقطع لكل الأشياء الخطأ (علماً أن كلمتي الصح والخطأ ليستا من مفرداتنا هنا). فقطعة من الجبن من الثلاجة مباشرة، وقضمة من بسكويت الشوكولاته كانت موجودة هنا وهناك، أو إنهاء السباغيتي بالصلصة الحمراء الخاص بابنتك. حسناً، يبدو حقاً أنه من المؤسف التفريط بها، أليس كذلك؟

لتكون الوجبة الخفيفة مثالية يجب أن تحتوي على بعض البروتين لتبقي على توازن مستوى السكر في الدم. تهدف الوجبات الخفيفة إلى إعادة تعبئة طاقتك حتى لا تكوني في غاية الجوع لدرجة تصبح معها عيناك أكبر من معدتك وتقومين عندها باتخاذ قرارات رديئة وتتحولين إلى وحش مهووس بالتهام الطعام.

لهذا يمكن أن يمضي يومك على النحو التالي:

7 صباحاً - الفطور

10,30 صباحاً - وجبة خفيفة

1 بعد الظهر - الغداء

4 بعد الظهر - وجبة خفيفة

7,30 مساء - العشاء

لإيحاءات متواصلة للوجبات الخفيفة جرِّبي:

- لبن مع رشة قرفة.
- حمص مطحون على كيك الشوفان مع الخيار.
- القليل من الجبن الأبيض الطري على بسكويت الجاودار الرقيق مع أوراق الثوم المعمر المقطعة.
- بإمكانك دوماً تناول المكسرات والبذور، فقط راقبي الكمية، أعطي لنفسك قبضة صغيرة منها فقط حتى تسكتي حدة جوعك.

من الضروري أن تحاولي القيام ببعض تمارين الشد اليوم

حتى إن كنتِ قد اخترتِ القيام بالتمارين الموجودة في قسم التهيئة (السبعة الخارقة)، وكنت قد قررتِ عدم استخدام التمارين المحددة لكل أسبوع، فقد حان الوقت الآن لإبطال هذا القرار. رجاء، رجاء حاولي القيام ببعض منها، لا تدعي التفكير بصورة الأمر كاملة ترعبك، أدّي شيئاً منها، أي شيء سيفي بالغرض.

قائمة التأشير

- ☐ لقد خرجت من المنزل، وقمت ببعض التغيير الجذري لمظهري.
- ☐ قمت ببعض التمارين.
- ☐ تناولت الفطور.
- ☐ لقد توقفت بالفعل وتناولت الغداء عوضاً عن تناول خبز هش (ستربحين 15 نقطة إضافية على هذا).
- ☐ خرجت من المنزل وقمت بمشي العربة.

الأسبوع الرابع

أحسنتن. أتصدقن أننا وصلنا إلى الأسبوع الرابع الآن؟ ألم تكن هذه رحلة مترعة بالمرح ومملوءة بالحفلات التي لا تصدق؟ والآن، انظري، لقد قمنا أنا ولوسي بكل ما نستطيعه. وكهدية إضافية لا بد من أن تكون طاقتك قد انتعشت أكثر بكثير حتى الآن. حسناً، قد يكون أمراً متطرفاً أن تتسارع بعض الشيء، لكن أحسنت بالإمساك بزمام كل هذه الأمور، إنه لإنجاز رائع، مع كل الأشياء الأخرى التي تقومين بها في حياتك.

السؤال المعتاد هنا: ماذا كانت المحن والتحديات التي واجهتك في محاولاتك خلال الأسبوع الماضي؟ لا تقلقي إن كان الأمر كله قد آل إلى فوضى. فقط ركّزي على ما تقومين به بشكل جيد، ولا تستسلمي فقط لأنك لا تؤدّين حركات أرضية الحوض ألف مرة في الدقيقة.

لا تنسي أن تطلبي المساعدة، فنحن النساء عديمات الجدوى في مجال طلب ما نحن بحاجة إليه. أهلنا، صديقاتنا، وأسرنا جميعهم يريدون لنا النجاح في هذا الأمر، إذا أشركيهم ليقدموا لك العون في ما يتعلق بترتيبات رعاية الطفل، أو إتاحة الوقت لك لتخرجي وتمارسي نشاطاً يمارسه الأشخاص البالغون في مكان ما.

تمرين هذا الأسبوع: روتين البطلات الخارقات



يجب حقاً أن تكوني قد بدأت تلاحظين الفرق، الآن وقد أصبحت تشعرين أنك مشدودة الجسم أكثر، وذات لياقة وقوة أكبر. تدعى تمارين هذا الأسبوع روتين البطلات الخارقات لأن هذا ما أنت عليه. تركّز التمارين على شد الذراعين، مع استمرار العمل على إصلاح العضلات الباطنية، وهي رائعة كذلك للجزء السفلي من الجسم. إنها تشد الوركين، والفخذين، والساقين، والمؤخرة، والعضلات الباطنية كلها في حركة واحدة.

- قومي بها كل يومين على أن يتخللها مشي العربة بالتناوب.
- لا تنسي القيام بتمارين التحمية.
- لا تنسي القيام بتمارين التمدد. (انظري الصفحات 99–101).

خصر المرأة الأعجوبة

ما يفعله التمرين: الآن يوجد هدف نطمح إليه! مقارنة بالأسبوع الماضي هذا هو تمرين شد البطن ذاته، إلا أنك ستزيدين من الرفع إلى الأعلى كي تزيدي من عمل عضلاتك الباطنية أكثر قليلاً.

ما تحتاجين إليه: مدّة أو منشفة.



1 استلقي على المدة ووجهك إلى الأعلى، اثني ركبتيك وابسطي قدميك على الأرض، وضعي يديك بمحاذاة أذنيك.



2 أثناء الزفير، ارفعي رأسك قليلاً، وقوسي كتفيك إلى الأمام. حافظي على ظهرك على الأرض. وأهم ما في الأمر أن تقبضي سرتك بشدة باتجاه عمودك الفقري. ابقي هكذا لثانية، ثم ارتفعي سنتيمترين آخرين إلى الأعلى، وحافظي على بطنك مسحوبا إلى الداخل.

3 أدي هذه الحركات ببطء شديد، وركّزي على الإحساس بعضلات بطنك وهي تعمل. وفي جميع الأوقات عليك أن تبقي عضلاتك الباطنية مشدودة إلى الداخل لتحمي ظهرك.

4 اهدفي للقيام بالتمرين عشر مرات، استريحي ثم كرري مجموعة أخرى.

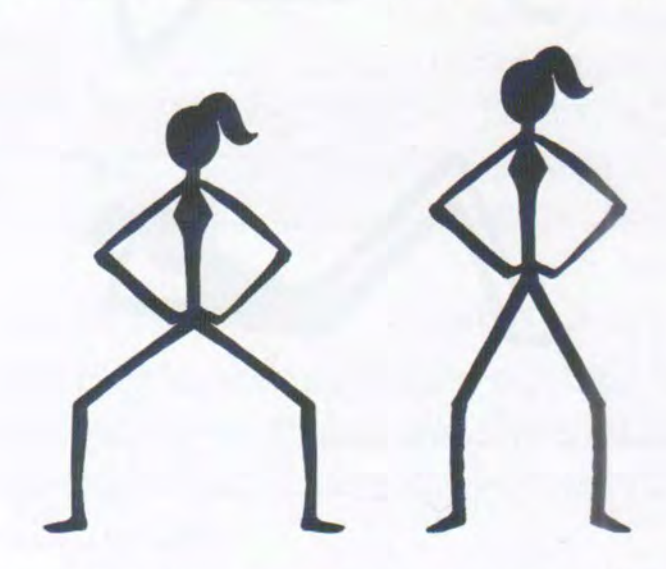
أولى علامات الإصابة بالجنون: الإفراط في ترتيب المنزل

إنني أعلم أنه لأمر مغر جداً أن تهرعي إلى الترتيبات الأساسية في المنزل حين يغفو طفلك، لكن عوضاً عن ذلك عندما يأخذ طفلك قيلولته انتهزي الفرصة لتقومي بالتمارين، فقد لا تحصلين على فرصة أخرى.

مؤخرة راقصات الباليه

ما يفعله التمرين: يقوم بشد الجهتين الداخلية والخارجية للفخذين، والردفين، والوركين والعضلات الداخلية. إضافة إلى أنه طريقة ممتازة لزيادة معدل الاستقلاب لديك.

1 قفي مباعدة قدميك مسافة أعرض من عرض وركيك، ولتكن أصابع قدميك متجهة للأمام بزاوية 45 درجة. حافظي على وضعية جيدة لجذعك، وشدي كتفيك إلى الخلف، وحافظي على عضلات باطنية مشدودة بإحكام.



2 اثني ركبتيك ببطء، وحافظي على جذعك مستقيماً. تأكدي ألا تتجاوز ركبتاك خط أصابع القدمين.

3 اثبتي لثانية في أخفض مستوى، ثم عودي إلى وضعية البداية.

4 قومي بهذا التمرين عشرين مرة، استريحي ثم كرريه ثانية.

نعم يا آنسة! نعم يا آنسة!

ما يفعله التمرين: يساعد هذا التمرين على شد العضلات الثلاثية المستقيمة في الجهة الخلفية من العضدين. اجمعي بين هذا التمرين والمشي وستصلين إلى الكمال في شد العضلات.

ما تحتاجين إليه: كرسي، وأثقال اليدين أو قارورتان صغيرتان مملوءتان بالماء.

1 امسكي بالثقل واجلسي على كرسي بوضع جسم سليم مع عضلاتك الباطنية مسحوبة إلى الداخل.

2 ارفعي ذراعك التي تحمل الثقل عالياً في الهواء، ثم امسكيها باليد الثانية لتدعميها. والآن بكل بساطة اثني ذراعك التي تحمل الثقل عند المرفق.



3 مدّي تلك الذراع ببطء إلى الأعلى، مستخدمة الذراع الأخرى فقط لتساعد في الحفاظ على الكوع على خط واحد مع الكتف.

4 كرري خمس عشرة مرة، استريحي، ثمّ بدلي بين الذراعين، وابدئي من جديد.

لا يوجد طريق مختصر لأي مكان ذي قيمة تودين الوصول إليه!

أعلم أنه في البداية سيبدو أن أداء التمارين لا يحدث أي فرق، فلمَ القيام بها؟ ولكن مع الوقت، أعدك أنها هي حقاً المفتاح لاستعادة نشاطك، ناهيك عن جسدك. غير أن التحول بطيء أحياناً ولن تلاحظي أي تغير مباشرة، لذا خذي على نفسك عهداً بالاستمرار بها، وقومي بهذه التمارين دون أن تبحثي عن النتائج.



كوني لطيفة مع نفسك



خذي طفلك معك في عربته، واذهبي إلى قسم مستحضرات التجميل في المخزن الكبير لتحصلي على تغيير مجاني في شكلك. كثيراً ما تلقي الفتيات خلف نُضُد البيع الدعابات حول قيامهن بعمل ما وسيكون من دواعي سرورهن مساعدتك في انتقاء أدوات زينة جديدة، دللي نفسك باقتناء حقيبة جديدة مملوءة بالأشياء اللطيفة.

من الضروري أن تفكّري بحجم الوجبات

... إلا في حال كنت لا زلت مُرضِعة، حيث إن تناول الطعام الصحي الطبيعي سيعني أنك تخسرين وزنا، وكما تعلمين إن الإرضاع سيجعلك على درجة من الجوع تستطيعين معها التهام حصان ضخم. وفي ما عدا ذلك، لا تحاولي تعديل حجم وجباتك بأن تجعليها أصغر حجما إذا كنت تأكلين طعاماً جيداً طازجاً وصحياً. بالطبع، إن كنت تتناولين طعاماً رديئاً، أو وجبات بحجم يناسب الفيل فعندها هناك حديث مختلف.

أما للبقية منكن (أعلم أن هذا الحديث ممل، ممل، ممل) فلا يمكنكن أن تتناولن وجبات هائلة الحجم، ثم تتوقعن أنها لن تكون ذات أثر على الوزن. إنها فقط طريقة سير الأمور في هذا العالم.

مع القليل من التخطيط

حضري كميات كبيرة من الحساء وجمديها في عبوات بلاستيكية كل منها بحجم وجبة. وعندما تحتاجين إلى غداء، أخرجي إحدى هذه العبوات من الثلاجة، وقدميها مع بعض السلطة (أوراق خضراء، حمص، فليفلة، خيار، وطماطم) وبعض الخبز الرقيق من نوع – سبلت دكتور كارغس – (Spelt Dr Karg's)، الخبز الألماني الرائع بشكل لا يصدق. يا لهذا الغداء السريع التحضير والمدهش. إن هذا ما أدعوه أمراً ملائماً ومريحاً.

- إن كوّبت (قعّرت) يديك الاثنتين قليلاً، فيجب أن لا تتجاوز وجبتك في الحجم ما تتسع له راحتاك.
- يجب أن تحتوي وجبتك على 40 بالمئة بروتين، و60 بالمئة خضار (كربوهيدرات مركبة، أي الطعام الذي يحتوي على كميات كبيرة من الألياف).
- من نسبة الستين بالمئة، يجب أن يكون عشرون بالمئة منها أشياء كالأرز الأسمر، والبطاطا الحلوة، أو نبات الدخن، أو أشياء من الكربوهيدرات الأكثر نشوية (انظري صفحة 62 لتتذكّري ما يعينه هذا).



من الضروري أن تتناولي طعاماً حقيقياً

فهذه على أي حال هي قاعدتنا الخامسة من الخطوط الإرشادية الموجودة في الصفحة 48. إنني أعلم أنه من المزعج تحضير الطعام، لكن لا يوجد حقاً أي شيء كطعام صحي مريح جاهز مهما قيل لك. بالطبع، سيكون هنالك أوقات تنتصر فيه الأنا المتعبة لديك، وقبل أن تدركي الأمر ستجدين أصابعك تطلب رقم محل لبيع الطعام الجاهز المحلي. إن خضعت فعلاً للإغراء، فحسّني الموقف بالأشياء التالية:

- اطهي الأرز الأسمر الخاص بك بنفسك.
- اطهي خضارك بنفسك.
- تخلصي من الصلصة، أو انتقي الأشياء الموجودة على اللائحة والتي لا تحوي الصلصة.
- ارمي بعيداً خبز النان(*) المجاني.
- اشربي الماء.

(*) خبز النان: خبز هندي يصنع من الطحين الأبيض وتضاف إليه الخميرة، ويخبز في فرن التنور.

واصلي التمارين
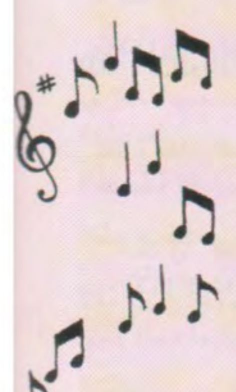
تقوية المشي

لم لا تبحثين عن سباق مشي خيري محلي لتشاركي فيه؟ هنالك الكثير منها حيث تكون المسافة المقطوعة في مثل هذا النوع من السباق هي 5 كم (أي 3 ميل). سيكون لديك هدف تعملين لأجله، ولتزيدي من متعة الأمر بإمكانك أن تحضري بعضاً من صديقاتك لتقمن به معاً. ستجعلك المشاركة في هذا المشي في حالة لياقة عالية، كما ستعطيك شعوراً هائلاً بالإنجاز الذاتي.

السباحة

إنها رياضة ممتازة حيث لا يوجد فيها ضغط على المفاصل وبالتالي لا آثار سلبية، بالإضافة على أنها ممتعة.

حلقات في المنزل



بدءاً من الأسبوع الخامس، يصبح بإمكانك أن تختاري سبعة تمارين وترسميها على بطاقات حلقات التمارين الخاصة بك. حوّلي غرفة المعيشة لديك إلى صالة ألعاب رياضية، شغلي بعض الموسيقى المحفزة، وأدّي كل تمرين لدقيقة. وإن أردت الحصول على تدريب جيد إضافي، أدّي حلقة التمرين مرتين، ولللياقة ممتازة عليك بها للمرة الثالثة.

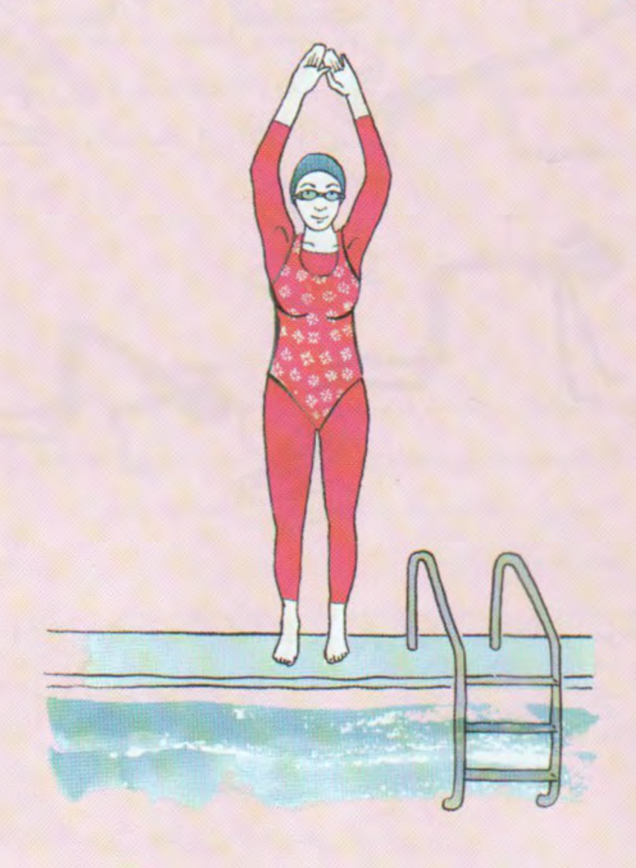
جدي شيئاً ممتعاً

بالإضافة إلى تمارين الشد، قومي بأشياء ممتعة كرقصة الخط، أو رقصة السالسا. هاتان الرقصتان لهما ميزة إضافية وهي أنهما رقيقتا الأثر على المفاصل.

في صالة الألعاب الرياضية

إن كنت عضواً في نادٍ رياضي، فاطلبي دوماً من المشرفات أن يساعدنك ببرنامج خاص. أفضل أنواع المعدات التي تناسبك هي الدراجة المستلقية عوضاً عن الدارجة المنتصبة، لأن عمودك الفقري في الأولى سيكون مدعوماً بشكل كامل. وجهاز المشي جيد كذلك، لكن احرصي على أن تمشي فقط، وانتبهي إلى بطنك أن يبقى مشدوداً إلى الداخل، وامشي بوضعية جسم صحيحة. وإن تجاوزت المدربات واستخدمت جهاز الخطوات (steppers) فانتبهي ألا تقسي على مفاصلك، ولتكن حركاتك ضمن نطاق ضيق، وتجنّبي الحركات المفرطة للحوض.

إن كنت معتادة على التدرب في صالة الألعاب الرياضية واستخدام الأثقال، فالجئي إلى الأثقال عوضاً عن الأثقال الحرة، وجهزيها لتكون حركتها ضمن نطاق ضيق، وارفعي أثقالا خفيفة، مع المحافظة على عضلات بطنك مسحوبة إلى الداخل، ولتكن تمارينك بطيئة جداً وتحت السيطرة.



الأسبوع الخامس

لقد دخلت شهرك الثاني حتى الآن. لقد قمت بأشياء رائعة، وبما أنك وصلت إلى هذا الحدّ فسأتنحى أكثر قليلاً بعد... سأشتاق لك.

تمرين هذا الأسبوع: روتين تقبيل طفلك مممواااه!



لقد صممتُ هذه التمارين لتقومي بها مع طفلك. وهي تهتم بشد الصدر، والذراعين، ورفع المؤخرة، وشد العضلات البطنية العميقة.

تمرين الضغط قبلي طفلك

ما يفعله التمرين: يشد الصدر، والقسم الخلفي من العضدين، والعضلات الباطنية.

لا بد لك من أن تحافظي على بطنك مشدوداً خلال هذا التمرين.

ما تحتاجين إليه: مدة أو منشفة، وطفلك (أو بديل عنه).

1 اركعي على المدة بأطرافك الأربعة، ولتكن ركبتاك تحت خط وركيك ويداك تحت الكتفين، وأصابعك إلى الأمام.



2 اسحبي سرتك باتجاه عمودك الفقري، وفي الوقت عينه اثني مرفقيك لتقتربي بجذعك من الأرض بوضعية تقارب السجود، أو وكأنك ستقبّلين طفلك. ادفعي إلى الأعلى ببطء، وحاذري من الشد المفرط على مرفقيك عندما يستقيم ساعداك.

3 قومي بهذا التمرين عشرين، استريحي ثم كرري.

قبّلي طفلك وارفعي قدمك

ما يفعله التمرين: إنه ممتاز لشد الردفين وأوتار الركبة، والعمل على العضلات الباطنية في الوقت عينه. حافظي على تلك الأخيرة مسحوبة إلى الداخل لا لتضمني شدها وحسب، بل لحماية ظهرك أيضاً.

ما تحتاجين إليه: مدة أو منشفة، وطفلك (أو بديل عنه).

1 اركعي على المدة ومرفقاك تحت كتفيك، على أن يكون المرفقان تحت خط الكتفين، والساعدان متجهين إلى الأمام. اسحبي سرتك باتجاه عمودك الفقري، ومدّي ساقك إلى الخلف مع القدم مثنية إلى الأمام، وأصابع القدم الأخرى تلمس الأرض. ضعي طفلك بمحاذاتك لتحافظي على تواصل بصري بينكما.



2 خذي نفساً عميقاً، وبينما تزفرين، اسحبي عضلات بطنك إلى الداخل، وارفعي ببطء الساق الممدودة إلى مستوى الورك، وأنت تحكمين الضغط على عضلات الردفين. اثبتي لثانية، ثم ببطء أنزلي ساقك وأنت تتحكمين بحركتها.

3 قومي بهذا التمرين خمس عشرة مرة لكل ساق، استريحي ثم كرري مجموعة أخرى من التمارين.

ما يفعله التمرين: يشكل هذا التمرين تحدياً لأنك من خلاله، وعن طريق انقباض عضلاتك الباطنية العميقة، ستحثين جسدك بأكمله على التوازن. إنه تمرين للعضلات الباطنية، لذا فإنه أمر جوهري أن تبقي سرتك مسحوبة إلى الداخل بشدة.

ما تحتاجين إليه: مدة أو منشفة، وطفلك (أو أي بديل).

1 اركعي على أطرافك الأربعة على المدة مع طفلك أمامك. ليكن معصماك تحت كتفيك، وركبتاك تحت وركيك. انتبهي لأن يكون العمود الفقري مستقيماً، واقبضي عضلاتك الباطنية.

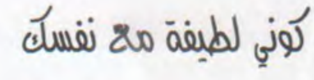


2 مدِّي إحدى ذراعيك إلى الأمام ببطء حتى تصبح على خط واحد مع جذعك، حاولي أن تثبتي هكذا لأربع ثوان، وأنت تحافظين في الوقت ذاته على بطنك مسحوباً إلى الداخل بشدة. ثم ببطء أيضاً أخفضي ذراعك إلى وضعية البداية. بادلي بين ذراعيك مع المحافظة على التواصل بالنظر بينك وبين طفلك أثناء أدائك للتمرين.

3 كرري التمرين اثنتي عشرة مرة بالتبادل بين الذراعين. استريحي ثم كرري مجموعة أخرى.



إن وصلت إلى هذا الجزء لاحقاً في حين أصبح طفلك يتحرك في أرجاء الغرفة بشكل غير قابل للتحكم به، فعندها استدعي الجدة لتقوم برعايته، أو قومي بالتمرين في ساعة الراحة، مستخدمة دمية على شكل دب ليحل مكان طفلك!



كوني لطيفة مع نفسك

أحضري بعض الكتب التي تكون محفوظة على أقراص ليزرية، سيكون من الرائع الاستماع إليها أثناء القيام بالواجبات المنزلية.

من الضروري أن تخرجي من المنزل

احجزي جليسة أطفال الآن.

من الضروري أن تفكري بتغذيتك

إنني متأكدة من أنك أصبحت الآن على دراية بأمور التغذية. أما إن كنت تكافحين، فهذا جيد فأنت الآن تعلمين أنه لا يجب أن تؤنّبي نفسك بشدة لأن هذا حتماً مخالف للقواعد. فعوضاً عن أن تنهالي على رأسك بالضرب بفرشاة الشعر وتضيعي طاقتك بلا جدوى، وأنت تتساءلين لم كنت ضعيفة الإرادة تجاه كعكات الكريما، يجدر بك أن تبحثي عن الأسباب لقيامك بهذا. الأسباب، وليس المبررات.

إن وجدت نفسك تأكلين في أوقات الحزن أو الملل أو الانزعاج، أي أنك تحاولين الوصول إلى البسكويت عندما تكونين حتماً غير جائعة، فلربما كان السبب نفسياً وراء عدم التزامك بالبرنامج حتى الآن. منذ عدة أيام كانت لدي سيدة في العيادة، كانت والدتها تدير نوادٍ للحمية وأخذتها إلى جلستها الأولى هناك عندما كانت في السادسة من عمرها (جلسة يقاس فيها الوزن ليكون ضمن الحدود الرسمية كما في المباريات الرياضية). وطبعاً فهي بالتالي في حمية متواصلة منذ أن كانت بارتفاع الجندب. حتى أنا كان بإمكاني أن أدرك أن هذا كان السبب وراء صراعها المتواصل مع وزنها. لحسن الحظ أنها هي أيضاً تدرك هذا الأمر، وهي تراجع معالجاً بالتنويم المغناطيسي لهذا الشأن.

سبب آخر قد يكمن وراء محاولتك الوصول إلى علبة البسكويت هو أن تكوني متعبة بوضوح. جرّبي تناول وجبات خفيفة مقبولة في لحظات التعب المفرط كالمكسرات، والبذور، والفاكهة. كما حاولي أن تأخذي بعين الاعتبار إمكانية نقص السوائل لديك (خاصّةً إن كنت مرضعة).

من الضروري أن تتذكري زوجك

لا تنسي زوجك في معمعة الانشغال بأمور الطفل. لا تنسي أن تقبليه كل يوم، فهو ليس مجرد المناوب الذي يتسلم عنك العمل ويوفر لك بالتالي الراحة. سيزيّت هذا تروس علاقتكما وسيفضي إلى منزل أكثر انسجاماً.

قائمة التأشير

- تناولت طعام الفطور.
- قبلْت زوجي وأخبرته أنني أحبه.
- أشركت طفلي/طفلتي في بعض التمارين التي أقوم بها.
- لقد ضحكت (تسجلين بهذا 35 نقطة إضافية).
- أمّنت جليسة أطفال وخرجت من المنزل (سجلت بهذا 100 نقطة!).

الأسبوع السادس

إنني فخورة بكنّ جميعاً، ولا يعني هذا أنكنّ بحاجة إلى المزيد من النجوم الذهبية مني.

ما أخبارك مع الغداء؟ وجبة الغداء هي الأكثر صعوبة للتلاؤم معها، لأنه أمر مضجر حقاً تحضير الطعام لشخص واحد فقط. ومع ذلك، فإن كنت في مرحلة فطم طفلك عن الرضاعة فإنه نظام جيد أن تحضري الطعام لكما معاً. إنني لا أعتقد بفكرة إعطاء الأطفال الرضع طعاماً خاصاً. لذا، وبحسب أي مرحلة أنت في عملية الفطام، عليك أن تعطي طفلك طعاماً حقيقياً من ذاك الذي يمكن أن تتناوليه أنت، وطبعاً سيكون عليك أن تهرسيه إن لم تنبت لديه/لديها أسنان بعد.

إن كنت قد عدت لمزاولة عملك، فمن الطبيعي أنك ستعتمدين على ما هو محلي بالنسبة لك، وقد يكون في الخيارات عندها الكثير من العشوائية، أو سيكون عليك الاعتماد على قوائم طعام خاصة بك تخترعينها بنفسك مع رحلة إلى مركز التسوق المحلي. أما بالطبع إن كنت منظمة بشكل هائل فستحضرين عندها طعامك معك من البيت. ولا يعني هذا بالضرورة الكثير من التحضيرات، فقط اعتزمي تناول الشيء ذاته من عشائك (اطهي كمية إضافية لهذا من اليوم السابق)، أو اطهي وجبة أساسيّة من الأرز الأسمر أو الأرز البري أو الكينوا، واستمري بإضافة الأشياء الطيبة إلى أن تحصلي على سلطة مشهية. وليتضمن المزيج الخيار، والطماطم، وعصير الليمون، والكزبرة، والزيتون، وزيت الزيتون، والبيض، والسمك المدخن، والدجاج، وقلوب الأرضي شوكي، والطماطم المجففة بالشمس، والكرفس، لقد فهمت الفكرة. وإنه من نافل القول، إنك لست بحاجة لإضافة كل هذه الأشياء مع بعضها مرة واحدة.

ساعدي نفسك

- أحضري منظفة للمنزل، حتى لو لبضع ساعات في الأسبوع.
- أحضري أختك أو خالتك لمساعدتك في التنظيف الموسمي.
- أحضري معلمة اختصاصية في تنظيم الأمور لتخفف من الفوضى في المساحة الموجودة حولك، فالحفاظ على ترتيب الأشياء أمر أكثر سهولة عندما يتم وفق نظام معين ملائم. إذ تقوم المعلمة بتنظيم خزائن الثياب، والمطبخ، وأنظمة التعبئة. بل باستطاعتها أيضاً أن تبحث لك عن شركات يمكنها تقديم المساعدة في مجالات تنظيم الحدائق أو تنظيف الأفران.

تمرين هذا الأسبوع:

روتين ب. ي. ن. غ. و، واسمه هو بينغو! (يمكنك أن تغنّيها)

تستهدف تمارين هذا الأسبوع القسم الخلفي من العضدين، وشدّ عضلاتك الباطنية، وإعطاء شكل جميل للفخذين.

لا تتوقف فوائد هذه التمارين على شد وإعطاء شكل لهذه المناطق المزعجة في الفخذين الشبيهتين بالجناحين البارزين جانباً أو الفخذين المتمايلتين، بل إنك أيضاً من خلالها ستزيدين معدل الاستقلاب، فتحرقين بالتالي المزيد من السعرات الحرارية، كما تحررين الهرمونات التي تعطيك شعوراً جيداً.

لقد صممت تمارين هذا الروتين كي تستطيعي القيام بها وطفلك أمامك مما يزيد من المرح دوماً. ولم لا تنتقين بعض الموسيقى المريحة اللطيفة لتؤدي تمارينك على أصدائها بما أنها جميعها تمارين أرضية؟ ولتحصلي على الفائدة القصوى، عليك أداء هذه التمارين بأسلوب بطيء وبتحكم عالٍ. فإذاً استبدلي موسيقاك السريعة النغمات بتلك الهادئة المفضلة لديك في أوقات الراحة.

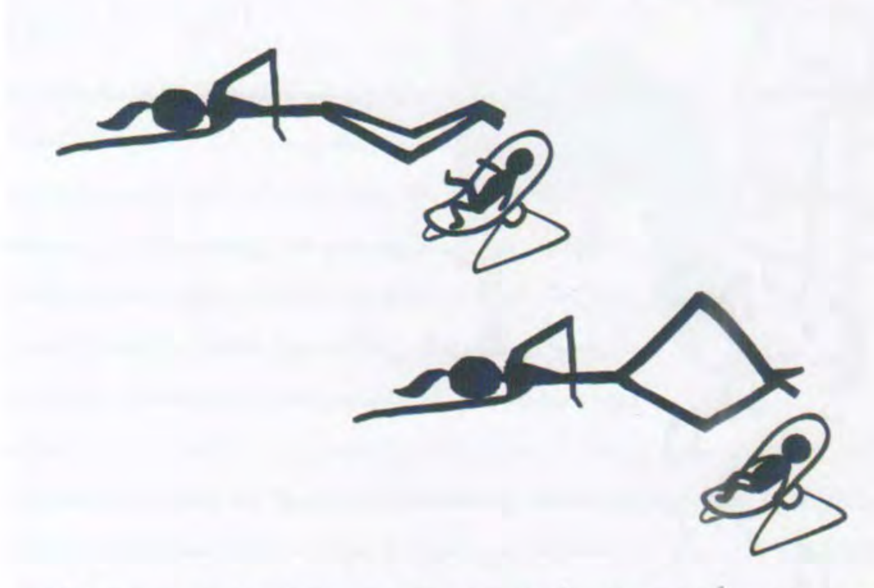
السكون

ما يفعله التمرين: ترغب العديد من النساء في شد منطقة معينة بين الورك والفخذين، لذا فهذا التمرين ممتاز لأنه يستهدف تلك المنطقة بالذات، كما أنه ذو ميزة إضافية إذ يشرك عضلاتك الباطنية من أجل الدعم، وبالتالي فستدربين عضلات البطن أيضاً. أنا أحب هذا التمرين إذ تشعرين به يسري في عضلاتك مباشرة، فمع كل رفعة ساق يجب أن تعلمي أنك تنحتين فخذين نحيلتين. ثبتي جذعك بأن تسحبي عضلات بطنك إلى الداخل.

ما تحتاجين إليه: مدة أو منشفة.

1 ضعي طفلك بالقرب منك، واستلقي على جانبك، وأبقي ساقيك وكعبيك متلاصقة، وأحني ركبتيك بزاوية 45 درجة.

2 مدي يدك السفلى إلى الأمام تحت رأسك، ولتكن يدك العليا مسترخية أمامك على الأرض، وعمودك الفقري مستقيماً.



3 خذي شهيقاً للاستعداد، وأثناء الزفير اسحبي سرتك باتجاه عمودك الفقري، وارفعي ركبتك العليا إلى الأعلى مع إبقاء قدميك متلاصقتين، وليكن الدوران عند الورك. اثبتي للحظة ثم أرخي ببطء وبتحكم.

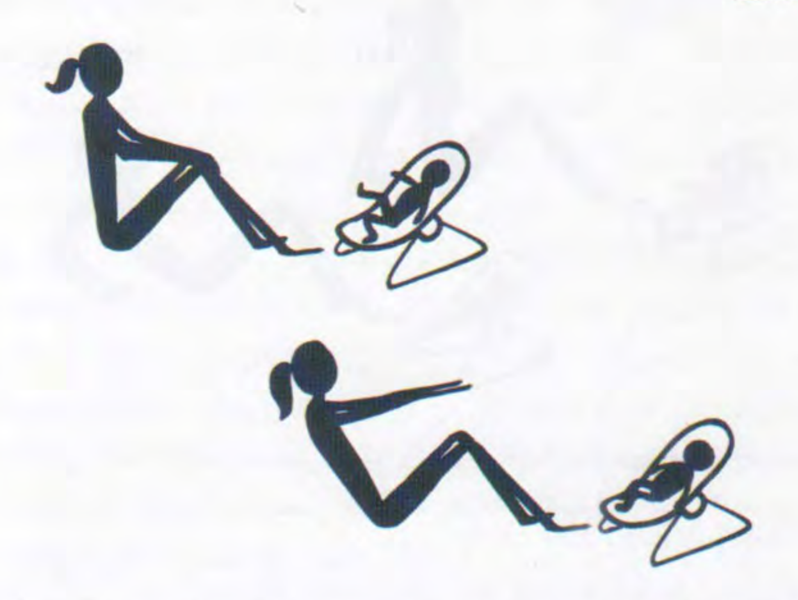
4 قومي بهذا التمرين خمس عشرة مرة، ثم استريحي وكرريه على الجانب نفسه. استديري إلى الجانب الآخر، وقومي بالتمرين مع الساق الثانية تماماً بالطريقة نفسها.

جذفي بالقارب

ما يفعله التمرين: إنه ممتاز للعمل عميقاً على العضلات المركزية الباطنية، والتي تدعى بالمستعرضة، والتي تدعم ظهرك، وتسحب إلى الداخل تلك الفجوة في العضلات، وتحدد معالم خصرك. كما يقوم التمرين بشد عضلاتك المركزية ليمنحك توازناً أفضل. يا لها من حركة طيبة!

ما تحتاجين إليه: مدة أو منشفة.

1 اجلسي على المدة، واثني ركبتيك على أن تكون وضعية القسم العلوي من جسمك جيدة. ولتكن يداك مسترخيتين على ركبتيك. ضعي طفلك على الأرض أمامك.



2 خذي نفساً عميقاً، وبينما تزفرين اسحبي عضلات بطنك، وميلي ببطء إلى الخلف بضعة سنتمترات وذراعاك ممدودتان أمامك. اثبتي بضع ثوان، ثم عودي إلى وضع البداية. إنه لأمر أساسي عندما تميلين إلى الخلف أن تسحبي سرتك باتجاه العمود الفقري وتحافظي عليها هكذا إلى حين تعودين إلى وضعية البداية. وكلما ازدادت قوة هذه العضلة، كلما وجدت أن بإمكانك الميل إلى الوراء أكثر.

3 كرري التمرين عشر مرات، استريحي، ثم كرري التمرين عشر مرات أخرى.

تخلصي من الأجنحة النائنة

ما يفعله التمرين: إنه موجّه إلى العضلات الثلاثية المستقيمة في القسم الخلفي من العضدين. نعم! إنها تلك العضلات ثانية.

ما تحتاجين إليه: مدة أو منشفة.

1 اجلسي على المدة بوضعية جسم جيد، ولتكن الركبتان محنيتين، والقدمان مسطحتين على الأرض، وطفلك بجوارك.

2 ضعي ذراعيك خلفك بمسافة تبعد شبرين تقريباً عن مؤخرتك، وليكن مرفقاك خلف ظهرك تماماً وأصابعك متجهة نحوك إلى الأمام.



3 اشهقي، وأثناء الزفير اسحبي بطنك، وأحني مرفقيك ببطء. حافظي على مسافة ضيقة بين ذراعيك، وأخفضي مرفقيك بضعة سنتمترات، اثبتي لثانيتين، ثم ادفعي إلى الأعلى ببطء إلى وضعية البداية.

4 كرري التمرين خمس عشرة مرة، استريحي، ثم كرري التمرين خمس عشرة مرّة أخرى.

كوني لطيفة مع نفسك





عوضاً عن أن تركضي كالخنفساء في أرجاء المنزل محاولة ترتيبه في ساعة الراحة، قولي تبا لهذا! لم يمت أحد من قبل بسبب قلة ترتيب منزله. فارفعي قدميك واسترخي أيضاً، وشاهدي فيلما غير ذي أهمية أو اقرئي كتاباً، ستجعلك هذه الأشياء تشعرين بأنك إنسانة.
لهؤلاء اللواتي يعملن منكن، لا تنسين أخذ فرصة الغداء للاستراحة.

فإن مجرّد كونكن نساء لا يعني أن تشعرن بالذنب إن أخذتن وقتاً لتمتلئن بالنشاط ثانية، فأنتن بالتأكيد بحاجة إلى تمضية وقت ممتاز لتشعرن بالتحسُّن.

يجب أن أخبرك أنني حاولت مؤخراً التخلي عن الرغبة في التحكم في كل الأمور، ومتابعة كل شيء حتى بلوغ غايته. وإنه لأسهل كثيراً أن تعيشي هكذا، أضيفي إلى ذلك أنك ستصبحين شخصاً ألطف بكثير مع من حولك. ليس من الضروري أن يكون المنزل بحالة مثالية، فأنتم الآن أسرة، وعلى منزلكم أن يبدو، حسناً أسرياً. أتعرفين تلك المنازل التي تتجولين فيها ويبدو المكان على الرغم من وجود 25 طفلاً و15 كلباً، ناصعاً مع سجاد وكنبات بيضاء اللون. وتعجبين كيف لا توجد بقع من الشوكولاته الذائبة على الوسائد، أو وبر كلب ملتصق بالأرض. كل ما أستطيع قوله هو أنهم ولا بد يديرون المكان كما كان الكابتن فون تراب يفعل قبل وصول ماريا إليه. أنت طبعاً لا تريدين العيش في مكب للنفايات، لكن ما تحتاجين إليه هو توازن يبعث على السعادة والكثير من الغناء. التراخي في الأمور مخيف في البداية، لكنه من الأسهل كثيراً أن تنزلقي مع مسار حياتك، عن أن تكوني كمن يدفع، ويدفع كتلة صخرية ضخمة إلى أعلى الهضبة.

من الضروري أن تتناولي طعام الغداء

لتحصلي على الفائدة القصوى، خذي وقتاً لتحضير شيء يؤكل، بدلاً من أن تحشي معدتك بخمس قطع قديمة من كعك الشوفان، مع قطعة جبن قديمة وجدتها مندسة في خلفية الثلاجة.

قائمة التأشير

- لقد رفعت قدمي للاسترخاء (50 نقطة و3 نجوم ذهبية).
- تناولت طعام الفطور.
- توقفت لآكل طعام الغداء، وكان شيئاً مشبعاً.
- قمت بمشي العربة.
- قمت بواحد من تمارين هذا الأسبوع.

الأسبوع السابع

أراهن أن كل ما تقدم أصبح عادة لديك، فأنت - كما أعلم - الآن تمارسين كل هذه التمارين وتستمتعين بالتغذية بشكل طبيعي. هل من مشكلات أو تحديات واجهتك الأسبوع الماضي؟ ألقي نظرة على الكتل التي على الرفوف. أخلي خزائنك إن لم تفعلي هذا حتى الآن، فعليك أن تتخلصي من كل رزم رقائق البطاطا المندسة هناك، ومن مأكولات النم - نم الأخرى (والنم - نم هي تلك الحالة التي ترغبين فيها بشيء آخر تأكلينه رغم أنك تعلمين سراً أنك شبعانة). فبحق الله، أنت بشر، وسينتهي بك الأمر أن تأكليها، حتى إن كنت لا تحبين فعلاً رقائق البطاطا. عبئي الرفوف بكثير من الوجبات الخفيفة الصحية. وتسوقي بالأكوام من معلبات الحمص، والعدس، والطماطم، واملئي ثلاجتك كلّها بالبازيلاء المثلجة والسبانخ والسمك الطازج (التي يمكنك إذابة الثلج عنها عند حاجتك إليها).

يترامى إلى سمعي الكثير من الأعذار حول الإبقاء على رقائق البطاطا والمأكولات الفارغة الأخرى من أجل الأطفال الأكبر سناً، ولأنهم لن يرضوا عنها بديلاً. لكن حتى إن كان الأمر كذلك فلا تطعميهم هذه النفايات (أعتذر لأنني أبدو كمن يقاتل في هذه النقطة). ولا تحتفظي بهذه الأشياء في منزلك أصلاً. وإن كان الأطفال يريدون أكلها فليأكلوها مع أصدقائهم إذا خارج المنزل (فأنت عادة لن تستطيعي منعهم من ذلك على أي حال). لا تثيري جلبة كبيرة حول الموضوع وإلا فإنه سيتحول إلى أزمة عائلية ضخمة. ببساطة في منزلك لا يجب أن تتواجد هذه الأشياء.

تمرين هذا الأسبوع: روتين الأوزان خفيفة الوزن



كل تمارين هذا الأسبوع تؤدى وقوفاً، وستشدين من خلالها عضلاتك الباطنية، وكتفيك، وعضلات عضديك الخلفية الثلاثية المستقيمة، وخصرك، والجهة الداخلية كما الخارجية من الفخذين، بالإضافة إلى رفع مؤخرتك.

لتصبغي تمارين هذا الأسبوع بالمرح يمكنك تأديتها مع طفلك، لذا أقترح عليك أن تربطي بعض الشرائط الملونة حول أثقال اليدين.

وبما أن طفلك – طفلتك – سيكون قريباً منك أثناء قيامك بالتمارين، فستستمتعين بالتركيز على الألوان وأنت تحركين الأوزان صعوداً وهبوطاً. ثم تستطيعين بعدها أن تحرقي المزيد من السعرات الحرارية بالركض في أرجاء الغرفة وراء طفلتك بعد أن حاولت أن تنزع الشرائط عن أثقالك بالقوة.

مؤخرة راقصات الباليه مع الأوزان

ما يفعله التمرين: يعمل هذا التمرين على الردفين، والوركين، والبطن، والعضلات الداخلية والخارجية للفخذين. انتبهي ألا تدعي ركبتيك تتجاوزان خط أصابع القدمين.

ما تحتاجين إليه: أثقال يدين أو قارورتان صغيرتان مملوءتان بالماء (بالإضافة إلى طفلك).

1 لتكن يداك ممسكتين بالثقلين أمامك، وراحتا الكفين متجهتين نحوك، ولتقفي مباعدة قدميك مسافة أكبر من عرض الوركين، ولتكن أصابع القدمين بزاوية 45 درجة، وليكن القسم العلوي من جسمك مستقيماً والركبتان لينتين.



2 خذي نفساً عميقاً، وأثناء الزفير اسحبي عضلات بطنك إلى الداخل، واثني ركبتيك لتنزلي إلى الأسفل مع المحافظة على جذعك مستقيماً. خفّضي وركيك عدة سنتمترات، اثبتي ثم ادفعي ببطء لتعودي إلى الأعلى.

3 قومي بالتمرين عشرين مرة، استريحي ثم كرّري عشرين مرّة أخرى.

افتلي وصيحي

ما يفعله التمرين: بكل بساطة، يشد هذا التمرين الخصر.

ما تحتاجين إليه: أثقال يدين أو قارورتان مملوءتان بالماء.

1 احملي الوزن بكلتا يديك، وقفي منتصبة بوضعية جسم جيدة. ارفعي ذراعيك أمامك، وليتجه كفاك إلى الأسفل، ولتكن ركبتاك لينتين والبطن مسحوبا إلى الداخل.



2 دون أن تحركي أياً من ركبتيك أو وركيك، أديري ببطء جذعك وأنت تقودين ذراعيك إلى أحد الجانبين. اثبتي لثانية ثم أديري جذعك ببطء باتجاه الطرف الآخر. حافظي على عضلاتك الباطنية مشدودة، وتأكدي من أن تشعري بهذا التمرين يسري في خصرك. إن لم تشعري بذلك فربما عليك إذاً أن تديري أكثر قليلاً بعد. اجعلي كل شيء يتم ببطء وتحت السيطرة.

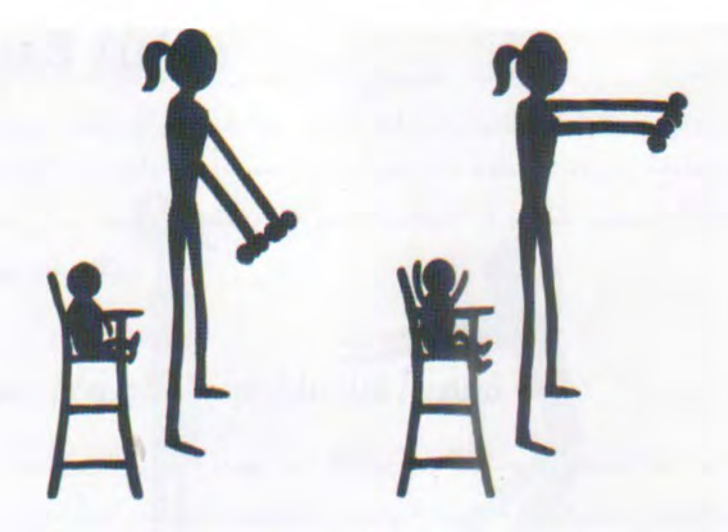
3 قومي بعشرين مرة من هذا التمرين، استريحي ثم كرري عشرين مرّة أخرى.

تخيلات التزلج على الماء

ما يفعله التمرين: إنه تمرين ممتاز يمنحك كتفين ملساوين وجذّابتين. في ذات الوقت يمكن أن يشد عضلات بطنك إن أبقيتها مسحوبة نحو الدّاخل.

ما تحتاجين إليه: أثقال يدين أو قارورتان صغيرتان مملوءتان بالماء.

1 أمسكي الأثقال أمامك عند مستوى وركيك، وقفي بوضعية جيدة، القدمان متباعدتان مسافة عرض الوركين، الركبتان لينتان، وراحتا الكفين باتجاه الأرض.



2 أثناء الشهيق، اسحبي بطنك إلى الداخل، وارفعي ذراعيك إلى مستوى الكتفين، اثبتي لثانية ثم انزلي ببطء وأنت تزفرين في ذات الوقت. حافظي على بطنك مشدوداً لتدعمي ظهرك ولتكن جميع حركاتك بطيئة ومتحكماً بها.

3 قومي بهذا التمرين عشرين مرة، استريحي ثم كرري ثانية.

كوني لطيفة مع نفسك



عندما تخرجين لمشي العربة، وإذا كنت تعيشين في بلدة، دلّلي نفسك بعصير لذيذ، وإن كنت تستطيعين تحضير واحد في المنزل فاجمعي بين البرتقال، النعناع، اللّيم (الليمون الأخضر) والرمان... مممم طيب. من الضروري أن تخلي جميع الخزائن من كل أشكال مأكولات النم – نم المندسة فيها:

هيا تشجعي، سيغمرك السرور ما إن تقومي بهذا الأمر.

قائمة التأشير

- لقد نوعت في فطوري طيلة الأسبوع.
- قمت بمشي العربة.
- لقد نظرت إلى المرآة وشاهدت النقاط الإيجابية فقط.
- لقد رفعت قدمي لأستريح، وقرأت مجلة سخيفة (ولم أشعر بالذنب).
- قبلت زوجي وأخبرته كم أحبه.

الأسبوع الثامن

أتصدقين هذا؟ مع نهاية هذا الأسبوع ستكونين قد أمضيت شهرين كاملين وأنت تقومين بشيء ما حيال صحتك وتمارينك الرياضية. لا بد أنك تشعرين أنك أفضل حالاً بكثير حتى الآن.

تمرين هذا الأسبوع: روتين الميدالية الذهبية



ستعتني التمارين التي ستؤدينها هذا الأسبوع بشد كتفيك، وعضلاتك الباطنية، والردفين. وبما أنها جميعها مجموعات عضلية ضخمة فستكسبين ميزة إضافية بأنك ستحرقين المزيد من السعرات الحرارية.

النمر الجائع الذي يتنفس

ما يفعله التمرين: يعمل هذا التمرين عميقاً على عضلاتك المركزية. إنه تمرين بسيط تقومين فيه بسحب بطنك إلى الداخل فقط.

ما تحتاجين إليه: مدة أو منشفة.



1 اركعي على المدة على أطرافك الأربعة. حافظي على ظهرك مستقيماً، ومرفقيك مثنيين قليلاً لتتجنبي شدهما إلى الخارج، وعينيك تنظران إلى الأرض.
2 خذي نفساً عميقاً وأثناء الزفير اسحبي سرتك إلى الأعلى باتجاه عمودك الفقري دون أن تحركي ظهرك أو تقوسيه. اثبتي هكذا لست ثوان، ثم أطلقيه (أرخيه) ببطء. كرري ثانية.
3 قومي بالتمرين 10 مرات، استريحي ثم كرري مجموعة أخرى.

المرحاض القاري

ما يفعله التمرين: يشد ردفيك لتحصلي على مؤخرة أنيقة بالإضافة إلى أنّه يشدّ الفخذين والعضلات الباطنية. كما أنه ممتاز لزيادة معدل الاستقلاب لديك.



1 قفي وقفة سليمة، مباعدة قدميك مسافة تعادل الكتفين، وبحيث تكون الركبتان لينتين. اثني ركبتيك وأخفضي جسمك كما لو كنت ستجلسين على كرسي. في نفس الوقت ارفعي ذراعيك إلى الأمام بشكل يوازي الأرض.
2 احرصي على ألا تتجاوز ركبتاك خط أصابع القدمين. عودي إلى الوقوف وأنت تدفعين بالثقل عبر كعبيك، وفخذيك، وأخيراً مؤخرتك.
3 قومي بهذا التمرين عشرين مرة، ثم استريحي وكرري عشرين مرّة أخرى.

تمرين الاستلقاء الصدري

ما يفعله التمرين: يساعد على شد النصف العلوي ويعطيك شكلاً أكثر جاذبية ومعالم أكثر انحناء.

ما تحتاجين إليه: مدة أو منشفة، وأثقال لليدين، أو قارورتان صغيرتان مملوءتان بالماء.

1 استلقي على ظهرك على المدة، اثني ركبتيك، واجعلي قدميك مسطحتين على الأرض. أمسكي الأوزان بكلتا يديك، على أن تكون راحتا الكفين باتجاه الأعلى. أريحي ذراعيك خارجاً إلى الجانبين، يجب أن تكونا على نفس الخط مع نصفك العلوي أو أخفض بقليل.

2 خذي نفساً عميقاً، اسحبي بطنك داخلاً وارفعي ذراعيك من كلا الجانبين. حافظي على كوعيك مثنيين بعض الشيء مع راحتي الكفين تواجهان بعضهما حتى تلتقيا. اثبتي لثانية ثم انزلي ببطء حتى وضعية البداية.



3 كرّري هذا التمرين عشرين مرة، استريحي لدقيقة ثم قومي بمجموعة أخرى.

كوني لطيفة مع نفسك



بادئ ذي بدء، هل واجهت مشاكل أو تحديات في الأسبوع الماضي؟ ما الذي تجدينه سهلاً وما الذي تستصعبينه؟ في بعض الأحيان قد يساعد حقاً تدوين هذه الأمور أو أن تشتكي لصديقة لك منها. فقط لا تنسي أن تلتقطي الهاتف وتتواصلي مع صديقاتك كلما استطعت، فهذا سيحافظ على سلامة عقلك. ونوّعي من مهماتك أثناء تمشيك باتجاه المحال التجارية: من دفع للعربة وحديث على الهاتف الجوال مع العائلة والأصدقاء (عادة يكون طفلك الصغير المحبب في هذه الأثناء مشغولا بالنظر بسعادة غامرة إلى كل ما يئز من حوله، ولن ينزعج من حديثك على الهاتف)، بالمقابل لا تنوّعي المهام عندما تقومين بمشي العربة المقوّى لأنه مشي مختلف، لكن عندما تقومين برحلة إلى الأسواق، حسناً نوّعي المهام عندها على أي حال.

من الضروري أن تكتسبي عادة جديدة

خذي استراحة

تذكري ألا تنجرفي كثيراً في تطبيق هذه الأشياء. فلا تفرطي في أداء تمارين الشد، خذي استراحة.

تستغرق العادات وقتاً طويلاً لتتوطد، لكن ما إن تكوّني عادة جديدة إيجابية فإنها تميل إلى المكوث. إننا عادة نفكر في تكوين العادات على أنها تخص أموراً سلبية، كالتدخين أو الإدمان. لكن العادات يمكنها أن تكون إيجابية أيضاً. كالتسوق (أوه عفواً!) أعني كتناول الفطور كل يوم، ينبغي أن تكون هذه العادة حتى الآن قد تأصلت ضمن برنامجك الصباحي، لدرجة أنك لا تذكرين تلك الأيام التي كنت تتخطّين فيها هذه الوجبة، أترين؟ وإن كنت لا تتناولين الفطور بشكل منتظم بعد فهذا يعني أنني لم أكن لحوحة كفاية.

التمارين الرياضية أيضاً يمكن أن تتحول إلى عادة، بمعنى أن تنزلق في برنامجك اليومي دون أن تقومي بجهد لهذا. فأنت تشعرين بحال أفضل بكثير عندما تتحركين، منه عندما لا تفعلين. فالبشر غير مصممين على قضاء الوقت محملقين في شاشات الحواسب طوال اليوم، أو خاملين أمام التلفاز. بل نحن مصممون لنكون كالآلات المتحركة، وإن لم نزيت أجزاء هذه الآلة بتحريكها فستتصلب وتتوقف عن العمل.

أنا أعلم أنك كثيرة المشاغل، لكن أضيفي عادة جديدة إيجابية هذا الأسبوع إن استطعت:

- جمّلي نفسك عندما تريدين الخروج لملاقاة العالم، بدلاً من الاندفاع خارجاً دون أي تفكير.
- أرسلي رسائل الامتنان حالما تضطرين إلى كتابتها عوضاً عن الانتظار لستة أسابيع لتقومي بهذا.
- توقفي في فسحة لتشربي الشاي وترفعي قدميك.

قائمة التأشير

- لقد اكتسبت عادة جديدة.
- لقد تناولت طعام الفطور.
- قمت بمشي العربة.
- قمت بجميع التمارين لهذا الأسبوع.
- لقد ابتسمت.
- لقد تغاضيت عن التنظيف، لذا فمنزلي ليس بحالة ترتيب مثالية.

إلى اللانهائية وما بعدها

كيف تحافظين على كل ما سبق في شكل يدوم إلى الأبد؟ يفترض أنك قد أرسيت بعض الأسس الرائعة لحياتك حتى الآن، وعوضاً عن أن تجهدي نفسك في متابعة كل هذه الأمور عن طريق التركيز بشكل هائل عليها، ينبغي أن تكون كل من التغذية والتمارين الرياضية طريقة حياة بالنسبة لك.

لقد قلتها سابقاً وأعود لأقولها الآن، لا حاجة لأن تكوني مثالية فلا تجهدي نفسك بالتفاصيل. فبعض الأيام ستسير كما هو مخطط لها بينما بعضها الآخر لن يكون كذلك. فأحياناً، وأياً كانت الأسباب، قد تعلقين في حلقة مفرغة من الأكل أكثر من اللازم أو الشرب أكثر مما يجب، أو عدم القيام بالتمارين الرياضية كفاية، جميعنا نمر بهذه المراحل فتقبليها. اندمجي في الموضوع وحاولي اكتساب عادة جديدة تبقى معك.

إنني أعترف أنني لست مهووسة بالشكل الرسمي للتمارين الرياضية (فالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية يبدو كالكابوس بالنسبة لي، مع كل الفتيات الأخريات في ملابسهن الضيقة المصنوعة من الليكرا والتي تظهر أجسامهنّ المثالية). لذا، إن كنت تشعرين مثلي وتكرهين أداء التمارين، فارفعي إذا من مستوى نشاطك وحركتك، وركزي فقط على إعادة منطقة معدتك إلى توازنها، وواصلي الحركة. فلنواجه الأمر، إذ لا مجال حقاً لأن تجلسي على مؤخرتك عندما تضطرين لملاحقة الصغير في كل مكان، أليس كذلك؟

أما إن كنت متحمسة للتمارين فالبرنامج الذي وضعته لوسي رائع وقابل للتنفيذ. السر هو في أن تجعلي التمرين جزءاً من وجودك اليومي. إنني أنهض لأصطحب ابنتي إلى الحضانة وأنا في ملابسي الرياضية، ثم يمنعني الكبرياء من أخذها من هناك بملابسي الرياضية أيضاً، فلا بد لي من القيام بأي تمرين قبل

ذلك. ستشعرين عندها أنك بحال أفضل بكثير عاطفياً، بدنياً، ذهنياً، وروحياً.

للمحافظة على النمط الأمثل

إن كنت بحاجة إلى المساعدة، فضعي في ذهنك المؤشرات التالية:



الطعام

- إن انقلب كل شيء إلى الأسوأ، وانهارت القواعد الأساسية لعاداتك السليمة، عودي إلى وجبة الفطور، وتناوليها بشكلها الصحيح.
- استقي الإلهام من كتب التغذية. فقط ألقي نظرة على الصور لا على الكلام المطبوع (إلا إن كنت تستمتعين بقراءته طبعاً).
- راجعي القواعد لتري ما تطبقينه فعلاً.
- لا تزني نفسك أبداً!
- صحيح أن التكرار ممل، ممل، ممل، لكن راقبي كميات الطعام كيلا تصبح وجباتك هائلة.

الحياة

- لا ترتبكي، ركزي، اليوم على الآن وفقط على الأشياء التي تستطيعين تغييرها.
- ليس ضرورياً أن يكون منزلك قمة في الترتيب.
- خططي لغدك، لكن لا تقلقي بشأنه كثيراً.
- احصلي على بعض المساعدة. اطلبيها، لأن الناس عادة لا يعلمون الأشياء بالتخاطر.
- اختاري أن تشعري بالسعادة والرضا، لا تتوقعي أن تهبط عليك صاعقة من السماء لتمنحك الابتهاج الذي تبغين.



الكون

- كوني ممتنة لما منحك الله إيّاه، بدلاً من البحث حولك عن الأشياء التي تفتقدينها. قد تدهشين لاكتشافك أنك في الواقع بأحسن حال.

حافظي على سوية الأمور.. من حيث التمارين

يمكنك القيام بالبرامج التالية بشكل متواصل، حيث يمكنك تكرار أحدها لثلاثة أسابيع متوالية قبل الانتقال إلى التمرين الذي يليه، ثم البدء من جديد. وبينما تزداد لياقتك يصبح بإمكانك جمع برنامجي تدريب معاً.

من أجل شدّ العضلات، اعملي على التمارين المذكورة سابقاً، لكن حاولي القيام بأربعة تمارين عوضاً عن ثلاثة بينما تحرزين تقدماً في مجال اللياقة.

روتين الأبدية الأول

- قومي بالمشي المقوى لعشرين دقيقة أربع مرات أسبوعياً.
- انحناءة احترام للملكة (ص 129).
- خصر المرأة العجيبة (ص 133).
- المرحاض القاري (ص 155).
- يجب عليّ، يجب عليّ (ص 89).

روتين الأبدية الثاني

- امشي، اسبحي، أو العبي على الدراجة لثلاث مرات أسبوعياً. مرة لمدة 30 دقيقة، والمرتان الأخريان لمدة 25 دقيقة.
- السكون (ص 146).
- التوي وصيحي (ص 152).
- مؤخرة راقصات البالية (ص 134).
- خصر المرأة العجيبة (133).

روتين الأبدية الثالث

- امشي، اسبحي، أو العبي على الدراجة لأربع مرات أسبوعياً. كل مرة لمدة عشرين دقيقة فقط.
- تمرين الاستلقاء الصدري (ص 155–156).
- جذِّفي بالقارب (ص 147).
- قبلي طفلك وارفعي ساقك (ص 141).
- النقر بالكعب (ص 91).

روتين الأبدية الرابع

- امشي، اسبحي، أو العبي على الدراجة لثلاث مرات أسبوعياً. هذه المرة لتكن ثلاث جلسات كل منها تستمر لحوالى 30 دقيقة.
- نعم آنسة، نعم آنسة! (ص 134–135).
- جذِّفي بالقارب (ص 147).
- خصر المرأة العجيبة (ص 133).
- المرحاض القاري (ص 155).

قسم نمط الحياة



والآن أصبحنا اثنين

لدي صديقة لطيفة جداً وقد أنجبت مؤخراً طفلها الثاني. إنها إنسانة عذبة جداً غير أنها تصر على أنها قد تحولت مؤخراً إلى شيطان مجسّم. ومن بين الأشياء التي أدت إلى تحول شخصيتها كما تدعي هي:

- أنها أصبحت نكدة المزاج حقاً وصعبة الإرضاء مع زوجها.
- لا صبر لديها على ابنها الأول.
- إنها في غاية التعب وعلى حافة الشعور بالاكتئاب.
- إنها تشعر بالرغبة في الاستسلام، والهرب بعيداً.
- إنها تشعر بالرغبة في التخلي عن أحد الطفلين إلى دار للرعاية (ليس حقاً، لكن تقريباً).

إن كنت أنت أيضاً تشعرين بذلك، فتمهلي.

كوني لطيفة مع نفسك

- لديك كل الحق بأن تشعري بالتعب، فأنت تمضين الليالي مستيقظة لترضعي، شيئاً غريباً ربّما لا تكونين قد أنشأت روابط معه بعد، فقد يستلزم الأمر بعض الوقت لتتعرفا على بعضكما جيداً، لذا لا تقعي فريسة الشعور بالذنب إن لم تكوني أمّاً دفّاقة العاطفة.
- لقد استهلك الطفل فيتاميناتك ومعادنك، فتأكدي من أن تأخذي تركيبة فيتامينات جيدة النوعية، وربما بعض الزنك الإضافي (والذي قد يساهم في رد الكآبة عنك). انظري في الصفحات 64–69.
- احصلي على بعض المساعدة. هل بإمكان والدتك أو صديقتك تقديمها لكي تحصلي على بعض الراحة؟
- هل لديك مكان جيد لحضانة الطفل تستطيعين أن تحجزي له فيه، لتحرري نفسك بعض الوقت خلال الأسبوع؟
- اخرجي من المنزل! ربما ليس الآن فوراً، لكنّ إيجاد بعض الوقت لتمارسي نشاطات البالغين مع زوجك أمر أساسي.

الوقت

إن الرفاهية الوحيدة التي تتبخر عملياً في الليل هي الوقت. وصحيح أنني أقول هنا خلال الليل، إلا أنك ما إن تتجاوزي الأيام الأولى ولا تعودين بعدها كآلة منتجة للحليب بشكل متواصل، ولست مسحوقة للغاية، عندها سيصبح لديك من الوقت أكثر بقليل مما ظننت. خاصة إن كنت معتادة على العمل في مكتب قبل أن تحملي. فعندما يأخذ الطفل قيلولته، قد ترفعين في الواقع قدميك وتقرئين مجلة. بكل هدوء اقرئي كتاباً أو خذي حماماً طويلاً مريحاً (وهو الأحرى بك من تنظيف المطبخ بشكل جنوني).

طبعاً إن مرحلة المشي لدى الطفل هي لعبة بالكرة مختلفة كليا... و اللعبة والكرة هما النشاطان الأثيران هنا لدى طفلك. بقية الأنشطة تتضمن قلب علبة التجميل داخل المرحاض، إرسال نسخة المفاتيح الوحيدة الموجودة إلى مصرف المياه في الشارع، أو التقاط الشيء الوحيد الموجود في الغرفة، الذي من الممكن أن يؤدي بالحبيب الصغير إلى الإعدام بالكهرباء. أما حشو دب الباندا الصغير داخل جلاية الصحون فيأتي في مرتبة تالية مباشرة في الأفضلية.

ما قد تفقدينه حقاً بعد الآن هو ذلك الوقت المترف الممتع الذي كان يمتد أمامك كما في يوم صيفي لطيف معتدل. لكن ما تملكينه بالفعل هو فترات قصيرة من الوقت، فهذه الفترات كمحافظ نقود صغيرة، مع بعضها تشكل كمية لا بأس بها، وهي أفضل من لا شيء. اغتنام اللحظة المناسبة هو السر. إذ، في كثير من الأحيان، لا تستطيعين التخطيط للحصول على هذه الواحات، إنها تظهر فجأة. لكن بالطبع من الأفضل لو كانت هذه الفترات القصيرة محضراً لها، غير أن انتهازها في وقتها يأتي في مرتبة تالية مقاربة. من المغري كثيراً أن نقوم بكل شيء بدقة، فلذلك نحن نريد الوقت المناسب للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، والوقت المناسب لأداء بعض اليوغا. رحلة الذهاب والإياب إلى صالة الألعاب الرياضية تستغرق بضع ساعات، وعلى الرغم من أن دار الحضانة فكرة رائعة، لكن ماذا لو قطعت كل الطريق إلى هناك ووجدتها مملوءة حتّى آخرها؟ ومتى بالله عليك سيتسنى لك حقاً الحصول على بضع ساعات من الوقت؟ مرة في الأسبوع؟

عندما تظهر والدتك في الجوار، استفيدي من وجودها (لكن برفق يا فتيات!)، لأنها تريد تقديم العون لك، وهي ترغب حقاً بالانفراد قليلاً بحفيدها، وهي متلهفة لئلا تكوني استحواذية حتى تريك كيف يجب القيام بجميع الأمور. إذا التقطي حذاءك الرياضي واتجهي خارجاً، خذي هذا الكتاب معك وقومي ببعض التمارين التي وضعتها لك لوسي. لا تحاولي القيام بها كلها، القيام بجزء منها رائع تماماً. نظِّمي ما يمكنك أن تفعليه كل يوم في حدود 15–20 دقيقة، وما إن يُفتَح هذا الباب المراوغ حتى تكوني جاهزة ومتحمسة للانطلاق.

أشياء مفيدة تقومين بها في غضون 15 دقيقة

- استلقي، نعم اذهبي، فقد تكونين بحاجة للراحة، ولا تشعري بالإثم لذلك.
- قومي بالتريض حول البناية.
- قطعي بعض الخضار وادفعي بها إلى القدر لتحضري بعض الحساء.
- قومي بتدليك لوجهك.
- خذي استحماماً طويلاً، واحلقي شعر رجليك.
- قومي ببعض تمارين لوسي.
- زيِّني وجهك بشيء من مساحيق التجميل، سيجعلك هذا تبدين بحال أفضل حتى وإن كنت تشعرين بالتعب.
- تبضعي عن طريق الإنترنت بدلاً من الكفاح للوصول إلى السوبرماركت.

كوني لطيفة مع نفسك

- شقوق الوقت تختفي سريعاً تماماً كما تظهر، لذا استفيدي منها، واغتنمي اللحظة.
- لا ضرورة لأن تفعلي كل شيء بمنتهى الدقة لتحصلي على نتائج رائعة، فقط افعلي الأشياء التي تقدرين عليها.

الضجر

قد تظنين أن آخر أمر يمكن له أن يفسد برنامجك الجديد هو الضجر. وأسمعك تصرخين: "الضجر؟! هل جننت؟ هل شاهدت كمية الأشياء التي يتوجب عليّ القيام بها يومياً؟ ضجر؟ إنني لا أملك الوقت لأشعر بالضجر". حسناً، قبل أن تنفجري هكذا مرة واحدة، دعيني أشرح لك.

البعض منكن كن متشوقات لهذا النظام الجديد الذي منحتكنّ إياه صرّة الحياة هذه. إنها في الحقيقة حدث كنت تتطلعين إليه منذ كنت طفلة صغيرة تلعب بالدمى. لقد قلت لنفسك حينها إنك يوماً ما ستحصلين على أسرتك الخاصة المؤلفة من طفلين، بنت وصبي. وهذه الرؤى البراقة كانت مغلفة بأقواس من الريش مع أرانب صغيرة وحيوانات الغابة الأخرى التي تتبادل الحديث في ما بينها وكذلك النظرات المُحبة والعارفة. والآن بعد مرور عدة سنوات تحقق الحلم، وشأنه شأن جميع الأحلام هناك أجزاء جيدة منه، وأخرى، حسناً إنها ليست بهذه الجودة. إن تمييز ما هو جيد وما هو سيئ هو أمر يعود إليك، فبعض الناس لديهم القدرة على التغلب على المتاعب سواء مع الجيد، أو السيئ، أو المزعج فينسابون مع هذه الأمور دونما عناء. بينما لا يشكل للبعض الآخر واقع ليالي الحرمان من النوم والفوط المبللة تماماً الحلم الذي حلموا للحصول عليه. إن مكمن الصراع هو أنك تحبين رزمة الحب خاصتك، غير أنك غير متحمسة لموضوع إدارة الأمور طوال الوقت.

لأولئك اللواتي كن يعملن بدوام كامل في مهنة ما، أن تتفرغن لأداء المهام المنزلية هو أمر قد يبدو رائعاً في بدايته، فأي شيء يبعدك عن رسائل البريد الإلكتروني المقيتة، وعن رئيسك في العمل، سيبدو كذلك أيضاً. لكنك في النهاية ستبدئين بالاشتياق، بل حتى ستبدئين بالشعور بالتوق، إلى أحاديث أشخاص بالغين لا تتضمن الكلام عن طفل سيكون خلفاً لأينشتاين.

عندما كنت تعيشين حياتك السابقة، كنت تسخرين من أولئك الأشخاص الذين

يشاهدون التلفاز نهاراً، أما أخبار الصباح فهي أمر مختلف – كما ستقولين في نفسك – وقبل أن تدركي الأمر تكونين قد شاهدت برنامج أوبرا الذي يتبع الأخبار. وستعجبين، أحياةُ بعض الناس معقدة هكذا! ياه! لن تصدقي أنك أمضيت طيلة فترة النوم الصباحية لطفلك وأنت تتثقفين حول امرأة بساق واحدة، اجتمعت أخيراً مع عائلتها المفقودة منذ زمن بعيد. وبينما أنت تمسحين دموع التأثر تدركين أنك قد أصبحت مدمنة.

ستقبلين الصفقة التي تنص على أن عملك، بينما أنت بعيدة عن مهنتك، سيكون رعاية طفلك بينما يهتم زوجك بإحضار القوت إلى المنزل. غير أنه إن كان هذا عملك الحقيقي، فستستدعين إلى مكتب المدير لمحادثة قصيرة (في المرة القادمة سيكون تنبيها خطيا) لأنك نسيت مرة أخرى تحضير أي طعام للغداء. حسناً، في الواقع أنت لم تنسي، بل لم يتبقَ لديك متسع من الوقت لتحضيره. ستدركين من النظرة التي تعلو وجه زوجك الحبيب أنه لا يصدق أنه لم يتبقَ لديك وقت... ذلك التعبير "ماذا تفعل هي حقاً طوال اليوم؟" على وجهه يفضح الأمور.

السأم وعلبة البسكويت متصلان مع بعضهما بشكل لا فكاك منه، فأنت لست جائعة حقاً، أنت ضجرة لا غير.

كوني لطيفة مع نفسك

- لا تبقي البسكويت في المنزل، ولا أي صديق مزيف آخر.
- كوني علاقات مع أمهات أخريات، وجدي أمّاً تكون لك صاحبة مقربة وتستطيعين أن تكوني صادقة معها، لا أن تتظاهري بأن الحياة وردية إن لم تكن حقاً كذلك.
- قولي لزوجك أن يولّي بعيداً إن رمقك بنظرة ماذا كانت تفعل طوال اليوم؟! تلك. دعيه هو يقوم بالأعمال لبعض الوقت (دعيني أحذرك قبلاً، إذ سيبدو المنزل عند نهاية اليوم وكأنه قد تعرض للسطو، عندما يكون زوجك في موقع المسؤولية). لا يستطيع الرجال القيام بعدة مهام في وقت واحد، كما نعلم كلنا. جدي لي رجلاً واحداً قادراً على العناية بطفل، وطهو الطعام، وأيضاً المحافظة على منزل مرتب.

تغير في المكانة

كانت أعظم صدمة تلقتها صديقتي جيل حيال الأمومة هو كيف أنها – وقبل أن تصبح أمّاً – كانت تعامل كشيء ذي قيمة. لا تسيئي فهمي الآن، فأن تكوني أمّاً هو أمر رائع، وبديع، ومجزٍ، ومفعم بالتحدي، لكنها قبل أن تصبح أمّاً كانت صاحبة مهنة، وكانت ذات دور مسيطر فيها. أما الآن فقد أصبح لديها عمل تتسلم تسيير مجرى الأمور فيه كرة صغيرة من الزغب. قبلاً كانت تحوز الاحترام والنفوذ، وكان الآخرون يصغون إليها حين تتكلم (أو على الأقل كانوا من التهذيب بحيث يتظاهرون بالإصغاء). الآن أضحى الناس كثيراً ما لا يلقون إليها بالا على الإطلاق، حتى وإن كان لديها أمر بالغ الأهمية لتقوله.

كاميلا رئيسة جمعية البناء حيث تسكن، وقد أرادت أن تُعد بعض الترتيبات المالية مع مدير البنك الذي تتعامل معه لكي تنفّذ بعض الأعمال الهيكلية الهامة في البناء. لقد كانت كاميلا تعمل في شركة محاسبة رائدة في المدينة قبل أن تأخذ استراحة لتنجب طفلها. ولما توجهت إلى مدير البنك كان بصحبتها بنّاؤها البولندي، الذي صادف أن عرض عليها أن يوصلها، غير أن مدير البنك تجاهل تماماً كل ما كانت تتفوه به (وكذلك كل ما أحضرته معها من أوراق وحتى جداول).

كوني لطيفة مع نفسك

- حاولي تذكر شيء من ذاتك القديمة، حتى إن عنى ذلك أن تحضري جليسة أطفال لنصف يوم مرة في الأسبوع.
- لا ترتدي ملابس الهبيين عندما تريدين الخروج من المنزل، وحبا بالله ضعي عليك كل ما سيجعلك تبدين فائقة الجمال. فلا عذر لديك بأن تنتعلي الأحذية المنخفضة الكعب (رغم كل الأعذار الموجودة).
- قولي لمدير البنك أو أي أحد ذي شخصية مشابهة أن يغلق فمه.

بل وجّه الحديث بأكمله للرجل الأمر الذي كان مضيعة تامة للجهد لأن البنّاء لا يتكلم الإنكليزية. في الحقيقة، إن كاميلا على قناعة أنها ترتدي عباءة تجعلها غير مرئية، وأن كل ما تقوله تتم ترجمته إلى كلمة واحدة هي بلهاء.

العزلة

ياه! لقد قدم الطفل أخيراً واستقر هنا، وخفق طائر اللقلق الذي أحضره بجناحيه بعيداً. وذبلت الأزهار ونفد الهواء من البالونات، وتوقفت بطاقات التهنئة عن الوصول، وتراجع عدد الزوار، وعاد زوجك إلى عمله.

وتقولين في نفسك "حسناً، يستحسن أن أبدأ في وضع بعض الخطط لكيفية تمضية اليوم" لكن مع حلول وقت الغداء تتبدد كل خططك مع ذرف للدموع. لم تدركي أن الرضاعة قد استغرقت كل هذا الوقت، فقد غفا الطفل في منتصفها، وأنت غفوت مع طفلك، فكّري كم من الأشياء كان من الممكن أن تنجزيها؟ فالمنزل في فوضى عارمة، والغسالة كذلك، لم تعلمي قبلاً أنها تحتاج ساعتين لتنهي دورتها لأنك لم تنتظريها يوماً لتنتهي. حسناً، إنه ليس خطأك أنك أنجزت غسلة واحدة فقط. وهل شاهدت كمّ الملابس التي يحتاج إليها هؤلاء الأطفال الصغار؟ حتى إنك قد بدأت بتبني وسائل الأم بالغة الإهمال بأن تقلبي الملابس إلى الداخل لتجعليها تدوم يوماً آخر. أما بالنسبة لثيابك، فآخر ما يشغلك هو الخطوط القديمة التي تبدو كمسارت الدودة البزاقة أسفل ظهر قميصك القطني، والتي سببتها طفلتك الصغيرة عندما مسحت أنفها بها. وصلصة الطماطم أسفل بنطالك ستأملين حقاً ألا يلاحظها أحد، إذ مع كل المرات التي تديرين بها الغسالة فأنت تسهمين وحدك في زيادة الاحتباس الحراري للكرة الأرضية، أما بالنسبة لكثرة الحفاضات التي تغيرينها فقد بدأت فعليا بالقلق بكل جدية بشأن موقع طمر النفايات.

تعتزمين الذهاب إلى السوق، فتستغرقين أربع ساعات للخروج من المنزل لأنك

تنسين الأشياء باستمرار، فشقتك تقع في الطابق العلوي وهناك الحقيبة، والحفاضات، والقوارير (بالمناسبة سيكون أيسر بكثير لك لو أنك لست مضطرة إلى أخذ شيء سوى صدرك لإرضاع الطفل، سيوفر هذا عليك العناء في أمور متعددة)، كعك الشوفان لحالات الطّوارئ، أو المناديل المبللة، والألعاب، والملابس الإضافية احتياطاً فقط، أوه وطبعاً عربة الطفل. حسناً، أخيراً أنت في السيارة، والآن يتوجب عليك أن تكتشفي كيف يعمل إبزيم كرسي السيارة اللعين، فهو يدخل في الشقوق الصحيحة فقط إن كنت تعرفين السر. تعبثين به مرة تلو المرة بأصابعك، فيتسرب الملل والضيق إلى طفلك ويبدأ بالصراخ. وتشعرين بالتوتر الآن، ففي الواقع لقد استغرق منك تحزيم الطفل في السيارة رقماً قياسياً بلغ ربع ساعة، ويكاد ألم الظهر يقتلك بسبب كل هذا الانحناء غير الطبيعي. تذهبين إلى السوبرماركت لتقومي بالتسوق للعائلة، والآن كيف سينجح هذا الأمر؟ التسوق، والطفل، ودفع الفاتورة ثم العودة إلى السيارة، حيث سينفجر طفلك ثانية. آآآه!

من الطبيعي جداً أن تشعري بالعزلة، فإن كنت تعملين سابقاً، فستشكل كل هذه النعم المنزلية صدمة لك. ستشعرين حقاً أنك تفقدين السيطرة على الأمور، وخصوصاً إن كنت معتادة على استلام زمام الأمور.

كوني لطيفة مع نفسك

- لا تقومي بهذا بنفسك، نظمي حملة تخرجين فيها كل يوم ولا تشمل السيارة.
- ادعي أياً كان لتناول كوب من الشاي معك بشكل منتظم.
- اذهبي لتناول الشاي في مقهاك المفضل.
- تقبلي حقيقة أنك ستشعرين ببعض الوحدة وستشتاقين إلى أحاديث الراشدين، لكن هذه المراحل ستمر وستستعيدين حياتك ونشاطاتك.

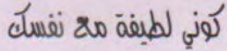
النضج

من الأمور الصعبة الأخرى في الوالديّة، هذا إن جعلتها أصلاً تكون صعبة بالطبع، هو التفجع على ذاتك القديمة. كل الأشياء التي تركتها وراءك، الاسترخاء في سريرك بتكاسل يوم العطلة مع الأوراق حولك، تناول وجباتك خارجاً، استقبال صديقاتك لوقت متأخر ليلاً، الرحلات العفوية إلى برشلونة... طيب، كم من هذه الأشياء قمت بها حقاً على أي حال؟ باعتقادي أن جيلنا يجد صعوبة في المضي قدما إلى مراحل أخرى من الحياة دون التشبث بما مضى. ليس بالضرورة أن نكون من نمط الأم زريّة الملبس، بتنورة من التويد – مجموعة توأمية متعددة منها – ولآلئ، وشعر متموج. جدتي مثلاً بدت كجدة وعمرها 40 عاما، بينما الكثيرات منا هذه الأيام يفكرن بإنجاب طفلهن الأول في عمر الأربعين. كم تغيرت الأحوال، فهناك ثقب الجسم مثلاً، وتغيير في حجم الصدر. أي شيء ننكر من خلاله أن شبابنا يولّي مع قدوم مراحل أخرى من عمرنا.



عليك أن تختبري الخسارة قبل أن تستطيعي اختبار الربح. لذا، فبتحررك من الماضي تكسبين أشياء أخرى كثيرة رائعة وجديدة بالكامل، لكن من الصعب بداية التخلي عن معظم الأشياء القديمة. لا تكوني كالقرد الذي أدخل يده في جرة البندق، فبالقبض على البندق سيبقى عالقا، ولكن إن تخلى عنها فسيصبح حراً.





- حاولي أن تتقبلي مكانك الذي أنت فيه الآن، وستكونين بذلك أكثر سعادة بكثير.

تقديم الآخرين على نفسك

تتمتع النساء بمهارة كبيرة للقيام بالكثير من الأدوار المختلفة في الحياة، والآن أصبح لديك دورٌ آخر لتضيفيه إلى ذخيرتك الفنية، إنها الأمومة. يا للعجب، أليس لديك الآن العديد من القبعات لكل هذه الأدوار لترتديها؟ سيكون من المضحك حقاً لو توجب عليك فعلاً اعتمار قبعة مختلفة لكل دور تقومين به، غير أنه ومع الأسف إن مثل هذا المرح هو فقط تخيلات. أما كان أمراً رائعاً لو أن كل قبعة عنت أنك – مثل شخصية كرتونية – تستطيعين أن تعيشي حياة مختلفة، حياة أكثر إثارة تنقلك إلى بلدان أخرى وتجارب مختلفة؟ تماماً مثل مستر بين.

بالعودة إلى الأرض، وعلى نحو أكثر واقعية، أنت تعتمرين قبعة الزوجة، والحبيبة، والخالة، والأخت، وسيدة المنزل، والموظفة، وصاحبة عمل مستقل، والآن الدور الأعظم بينها جميعاً هو: ماما، أمي، أماه، مامي.

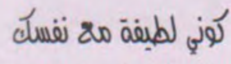
على حين غرة قد تلكمنا مسؤولية الأمومة الغامرة بين العينين. فها هو هذا الشيء، كتكوت زَغِب، صغير جداً، أعزل، يعتمد علينا كلية في توفير الطعام، والراحة، والدفء، والحب. فالشيئان الوحيدان اللذان يحسن القيام بهما وحده بشكل فعال هما التبرز والنوم. ويا لها من مهارات جيدة للحياة، أعتقد أنك ستوافقينني الرأي.

الإغراء الكبير الذي يواجهك هو أن تفقدي ذاتك في خضم سعيك لأن تكوني السيدة الرائعة لكل شخص آخر حولك. ما هي احتياجاتهم؟ كيف بإمكاني أن أزيد من راحتهم؟ ماذا باستطاعتي أن أقدم للمساعدة؟ فشعورنا بحاجة الآخرين إلينا يعطي دعماً لإحساسنا بقيمتنا، ومعنى لما نعتقد أنه يجب أن نكون عليه. "إن كانوا بحاجة إلي، فلا بد أنني مهمة حقاً". إن هذا وهم، لأنك في نهاية الأمر ستتبرمين من التراكض خلف الجميع، تلتقطين الجوارب ودب الباندا الذي انحشر في جانب الغسالة، كل ذلك دون أن تتلقي الكثير من الشكر أو الطلب اللطيف، ومن تجربتي أقول لك إن الرجال لا يقدرون كثيراً أن يكون المنزل مرتباً، لذا فأنت تضيعين وقتك.

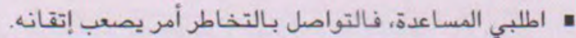
أنت في غاية الانشغال الآن لتقومي بكل هذه الأدوار بإتقان كما كنت تفعلين

سابقاً. تذكري أن معظم العلاقات يجب أن تكون مبنية على العطاء والأخذ، لكن ألديك انطباع عن بعض العلاقات أنها تتعلق بالأخذ فقط؟ يبدو أنك أنت دائماً من تهاتفين أخاك، أو عمك، والعمات، وإنها أنت من تظهر دائماً لتكون الكتف التي تبكي عليها صاحباتك. حسناً، على الأمور أن تتغير لزاماً. قد تمرين ببعض الخسائر في طريقك للتغيير، فربما لن تتمكني من الحديث مع أخيك بالقدر الذي ترغبين فيه، غير أنه طريق ذو اتجاهين، وكل أولئك الذين ساعدتهم قبلاً عليهم أن يساعدوك الآن، لقد حان الوقت الذي تحصلين فيه على مقابل لخدماتك. اطلبي المساعدة، فأنت لا تستطيعين القيام بجميع الأمور بمفردك أيتها السيدة المعذّبة. فنحن النساء لدينا توجه للاعتقاد أننا كلما بدونا حزينات كجان دارك، نمسح حواجبنا ونتطلع إلى السماء بانتظار الإلهام، كلما لاحظ أحد ما مدى روعتنا، ومدى الجهد الذي نبذله. الخبر السيئ هو أنه لا أحد يلقي أي بال لهذا التكتيك، بل إنه يلقى آذانا صماء وعيونا عمياء، فانسي الأمر. عليك أن تكوني بمنتهى الوضوح في طلبك للمساعدة، فالتلميح لن ينجز عنك الأشياء.

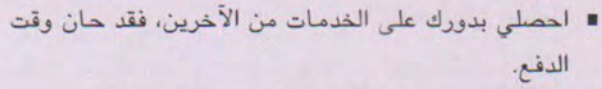




كوني لطيفة مع نفسك



- اطلبي المساعدة، فالتواصل بالتخاطر أمر يصعب إتقانه.



- احصلي بدورك على الخدمات من الآخرين، فقد حان وقت الدفع.
- إلقاء التلميحات الثقيلة حول كم تعملين بجد لا يفيد.

التعب - مبدد جميع النوايا الحسنة

لقد قررت أن تمسكي بزمام الأمور، وتقومي بشيء حيال وضعك، ولأجلك، أحسنت صنعا! الشيء الرائع في العناية بصحتك ولياقتك هو أنها ستعطيك شعوراً رائعاً حيال نفسك وستجعلك تبدين بمظهر بديع. ستحصلين على نشاط لا ينتهي، وعلى حيوية، وعلى دفق من الطاقة التي تمنحك المقدرة والقوة. حسناً، من المتوقع أن أقول هذا، أليس كذلك؟

هل تستطيعين تخيل هذا؟ الجواب باعتقادي يعتمد على الوقت الذي تقرئين فيه هذه الكلمات. فلم يهيئك أحد لهذا التعب الساحق المرتبط بكونك أما. في الحقيقة، في ما مضى لم يكن أحد يخبر الفتاة غير المتزوجة شيئاً عن الإنجاب والأمومة خشية أن نتخلى نحن الفتيات عن الموضوع برمته، وكانت هذه شيفرة خفية. لكن بالطبع لقد ظهرت هذا الشيفرة جهاراً هذه الأيام، وبدؤوا يعاملوننا على مبدأ ضربة واحدة تلو الضربة في إعطائنا توصيفا شاملا لا يستثني شيئاً من الهيئات التي تكون عليها كل حالة. إنني واثقة من وجود مدونات على الإنترنت مكرسة لهذا الموضوع تحديداً.

بعد الإعياء، والابتهاج، والانكماش من الولادة، ما لم تكوني محظوظة كفاية بامتلاك أم أو صديقة عملية تحب المساهمة في العمل، أو ما لم تستطيعي تحمل مصاريف ممرضة أمومة، فالمتوقع منك إذا أن تمضي مع الأمر قدما وبسرعة فائقة. وهذا يعني رعاية الصغير دون كتيب إرشادات. ويعني أيضاً أن الطهو، والقيام بالمشتريات، وارتداء الملابس (وأعنيك أنت هنا وليس الطفل) تغدو كلها أموراً شديدة الوطأة. وما لم يكن لديك بعد النظر الكافي لتنظمي أمورك سلفاً، فإن أجهزتك سترزح تحت عبء الضغط الجديد وستبدأ حتماً بالصرير عند الشقوق.



هذا ما أسميه تعباً مكثفاً، عندما تضطرين إلى جر نفسك كما لو كانت قدماك عالقتين بشيء دبق أو لزج للغاية، كما تعلق الذبابة على الورق اللاصق الخاص بقتل الذباب. فكلما ازددت كفاحا، ازددت شعوراً بالتعب، فقدماك ثقيلتان، وعيناك تحكانك، وفمك جاف وأشبه بقعر قفص للببغاء. إنه لظلم شديد خاصة وأنك لم تلمسي أي شيء بعد.

ستعتادين نمط حياتك الجديد

لا تيئسي. في العادة تتحسن الأمور، حيث تعتادين أكثر على نمط حياتك الجديدة، وتدركين أن طفلك يمكن أن يمضي ليلته في الحالات الطبيعية دون أن تهرعي إلى غرفته كل ثلاث دقائق، حاملة مرآة صغيرة لتضعيها تحت فتحتي أنفه فقط لتتأكدي إن كان لا يزال يتنفس أم لا. وعادة ستتوقفين فعلاً عن الهوس حيال تفقد الأضواء على جهاز وحدة الطفل. ويوماً ما ستتوقفين عن تقريب المرقاب من وجهك كثيراً لدرجة تكادين معها عملياً أن تحرقي أذنيك لتتحققي من تنفسه، وأنت تتساءلين أهذه أنفاس أم لا؟ لست متأكدة، فمن الأفضل الإسراع بالمرآة إلى غرفته للتأكد.

ستستعيدين ساعات نومك

سيحدث هذا ما إن تنتهي الرضعات الليلية، إلا إذا كنت قليلة الحظ طبعاً. فقد كان يكفي مجرد التفكير بابن أخي ليستيقظ بنوع ما من قوى التخاطر، ويبدأ بالصراخ ملء رئتيه إلى أن أصبح أكبر. غير أنه في الثانية عشرة من عمره الآن وينام ملء جفنيه كالأطفال. لذا فليطمئن قلبك!

ستتعافى طاقتك

سيأتي اليوم الذي تشعرين فيه بالحماسة والنشاط يعاودانك، وبخاصة إن كنت تعتنين بغذائك وتمارينك الرياضية، مهما كنت تخطين برفق في الحمية. فلدي صديقات عشن على المأكولات الجاهزة في الأشهر الأولى فأعطاهن ذلك شعوراً ومظهراً فظيعين. وبالطبع لم يزددن بذلك الشعور إلا رغبة في المزيد من الطعام الرديء.



مع هذا النوع من الطعام ينهار معدل السكر في دمك، مما يتركك في توق شديد

للمزيد، ثم تدخلين في حلقة مفرغة من التعب لا تجدين للخروج منها سبيلاً.

إن دور الزوج المحب المتعاون أساسي هنا، فحتى الوجبات التي تكون في غاية البساطة والتي يستطيع أن يضعها في الفرن حال عودته إلى البيت ستشكل فارقاً كبيراً في مستوى نشاطك. أطعمة كالسمك المشوي، والدجاج المحمر.

فقط اعلمي أن مرحلة التعب هذه ستمر، وسيتحسن كل شيء، وإن كان هذا الإرهاق هو عذرك في عدم بدء استعادة رشاقتك وممارستك للتمارين، فليكن. لا توبّخي نفسك كثيراً، بل خذي الأمور يوماً بيوم. وابدئي التخطيط لاستعادة نشاطك بالتعامل مع الأمور الصغيرة أولاً، قبل الكبيرة.

كوني لطيفة مع نفسك

- اذهبي إلى سريرك باكراً، اجعلي زوجك إلى صفك في هذه الناحية.
- إن كان التعب قد بلغ منك كل مبلغ، لدرجة تشعرين معها أنك كالأموات، فالأمر يستحق حينها أن تقصدي طبيباً لتتحققي من احتمال وجود نقص في الحديد، أو لتطلبي إليه التأكد من أن غدتك الدرقية تؤدي وظائفها على خير وجه.
- اشربي الماء بكميات وافرة، وإن كان من الصعب تذكر شرب الماء مع الحمية الجديدة، غير أن الجفاف سيشعرك بالتعب.
- ستشعرك القهوة بمزيد من التعب، وإن كنت ترضعين فقد تجعل طفلك متنبهاً.
- اعلمي أن هذا التعب هو مرحلة وستمر، لكن ابدئي بعمل تعديلات على روتينك الآن، مجرد تغييرات بسيطة لتستعيدي من خلالها نشاطك. ولتكن البداية مع غذاء طازج وهواء منعش.

تناول الطعام خارجاً

من أولى الأشياء التي تبعث على الغبطة والنشاط في الأمومة هي كل تلك الدعوات الخارجية من الأصدقاء. لقد وضعت مريم الصغيرة في سلة الأطفال وانطلقت، حيث كان كل ما فعلته أنها نامت وكانت تبدو بمنتهى العذوبة. لقد كان الخروج من المنزل في تلك الأيام مصدر ابتهاج، فعند إرضاعها أخرج الثدي بتحفظ أو أعطيها قنينة الحليب، كل هذا جعل من الخروج في تلك الأيام مهمة سهلة. هذا إن كان لديك الطاقة للقيام بذلك، ووجدت ما ترتدينه. فأن تشعري أن الشيء الوحيد الملائم هو ذاك البنطال الرياضي الضخم الذي يجعلك تبدين كالفيل، مع خيط جذاب وعملي للشد على الخصر، هو أمر غير حسن بالنسبة لتقدير الذات. فحتى الفيل لن يرضى بلباس كهذا.

تناول الطعام خارجاً، هل تذكرينه؟ حسناً، ابذلي جهداً لهذا، وحاولي أن تخرجي في الأيام الأولى بقدر ما تستطيعين لأنك لا تعلمين متى ستحصلين على فرصة ثانية. وللأم الجريئة أقول، إن تناول الطعام خارجاً ما إن يكبر طفلك الجميل قليلاً، ليس أمراً مرهباً، كما قد يبدو. عليك فقط أن تكوني مستعدة، مثل فتيان الكشافة. فلتكن هناك دوماً حقيبة جاهزة بمؤونة كافية من الحفاضات، مع بعض الطعام في حال أطلقت طفلتك العنان لصيحاتها احتجاجا على طعام الكبار المقدم في المطعم (مع أنه يفضل أن تحاولي تعويدها على طعام الكبار بأسرع ما يمكن)، ثم بعض الألعاب وبيئة حولك تكون متعاطفة معك، هو كل ما تحتاجين إليه للحصول على فسحة أنت بأمس الحاجة إليها، لتخرجي من السجن الذي أضحت حيطان منزلك الأربعة تشكله.

لنتحدث بدقة أكبر الآن، لا تدعي تناول الطعام خارج المنزل يكون عذرا لك لحدوث ما أسميه عباءة هاري بوتر السحرية للتصرفات غير المرئية. فما إن تخرجي سيكون هناك إغراء كبير بأن تفقدي صوابك بالكامل، فهذه مكافأة لك كما تظنين. وصحيح أنك لا تأكلين عن اثنين بعد الآن، لكن من يبالي؟ هذه المرة الوحيدة فقط لن تشكل فرقاً بالتأكيد. أنت حرررة... من سلة الخبز اللذيذ بزيت الزيتون، إلى كوب واحد من شراب غازي، والذي سيتحول إلى أربعة، إلى البودينغ التي لا تتناولينها على الإطلاق، همممم... لذيذة وتخلب الألباب.

خبر جيد! عباءة هاري بوتر السحرية تحميك من أي زيادة في الوزن. إلى أن تدركي أنه لم يكن هناك أي عباءة سحرية على الإطلاق، ويا الله، ألن تشعري بالاضطراب عندما تهدر صفارة الإنذار من طفلك الصغير في الرابعة صباحاً.

لقد وضعت القواعد ليتم خرقها

... حسناً لكن لا تخرقيها كلها دفعة واحدة. اختاري القاعدة التي ترغبين بخرقها، قاعدة واحدة فقط. بشيء من التسوية البسيطة السهلة تعطين إذناً بالسّماح لمرور سلة الخبز. انظري مباشرة في عيني النادلة واطلبي منها إحضار الزيتون اللذيذ مع خبز سياباتا الطازج المستورد من ريف التوسكان، وشكراً. انظري ليس الذنب ذنبك، فعندما ينخفض مستوى السكر في دمك، يبدأ التكيف مع المرور بمرحلة التعب المكثف، ويبدأ الخبز يصرخ كليني. قد يبدو لك جنوناً ما سأقوله، لكن تناولي كعكة شوفان مع بعض الجبن الأبيض الطري أو الحمص المطحون قبل أن تخرجي، عندها لن تكوني في الحالة التي قد تلتهمين معها أي شيء عندما تصلين إلى هناك.

تمرير البطاطا أيضاً ممكن، واطلبي إلى جانب طبقك خضاراً طازجة خضراء لتملئي بها معدتك. قولي لا للصلصة، فكلما كان الطعام خاليا من الإضافات كلما كان ذلك أفضل. أما صلصة الغريفي فمن الصعوبة بمكان مقاومتها، لذا لا تقاوميها بل خذي كمية احرصي على أن تكون قليلة. أعلم أن الأمر أوضح من أن يذكر، لكن الحساء الصافي، السلطة، السمك، والدجاج تعد كلها بشكل عام خيارات أقل خطورة. وحلوى البودينغ، اطلبيها حتماً لكن اطلبي معها ملاعق تكفي الجميع كي تتشاركوا بها. حاولي ألا يبدو عليك الحزن عندما تشاهدين الكريما ترحل بعيداً إلى نهاية الطاولة، وتذكري أنها لم تكن لك، فأنت تتشاركين الآن.

وطالما أن إدارة المطعم لا تمانع بتواجد الطفل، فلا تقبلي الحلول الوسط في ما يتعلق بالجلوس في مكان قد يعجب الطفل. ضمن حدود المعقول، حاولي الذهاب إلى مكان تأكلين فيه وفي ذات الوقت يستوفي شروطك نوعاً ما.



كوني لطيفة مع نفسك

- اخرجي من المنزل، حتى لو لفترة قصير ودون الطفل (واضح هنا أنه عليك استقدام جليسة أطفال).
- استعملي زيت اللافندر للاستحمام، إنه رائع للاسترخاء.
- ستبهجك باقة من الزهور، فأعطي تلميحاً بهذا الشأن لزوجك.

الذهاب في عطلة

قبل كل شيء، حظاً طيباً! الآن بت تعلمين لمَ يسافر آل بيكهام في طائرتهم الخاصة. لم يخطر في بالك أنك ستحتاجين كل هذه الأشياء: سرير الرحلات، كمية كبيرة من الحفاضات كافية لتغرق سفينة حربية، المرقاب (أو وحدة الأهل المصابين بجنون الارتياب)، وقبلاً كنت قد حزمت 200 قطعة ملابس للطفل. ولا تعلمين أبداً ما قد يحصل، قد يهطل الثلج في مايوركا في أيار، من الأفضل إحضار بزة الطفل الثلجية احتياطاً.

مرة أخرى تبرز قاعدة عباءة هاري بوتر والتي يمكن تطبيقها على أيام العطلات، إذ يمكنك أن تحدثي الكثير من الضرر في أسبوعين. فعادة عندما يكسر روتينك اليومي يصبح الالتزام بالريجيم أمراً صعباً للغاية. لكن افعلي ما بوسعك رغم ذلك، كوني لطيفة مع نفسك لكن لا تدعي العطلة تكون حجة لك لتفقدي صوابك. وإن أخفقت في كل شيء آخر، فاحرصي على الحصول على فطور جيد بالفعل. خذي هذه النصيحة بعين الاعتبار ولا تزني نفسك عند عودتك إلى البيت، فإن فعلت فكل الأشياء الجميلة التي كنت ترددينها من أن "التغيير مفيد كالرّاحة" ستطير كلها من النافذة. مرحبا بك إلى عالم الواقع، وفيه إن أكلت بنهم كميات ضخمة من الطعام، سيزيد وزنك. هذا يحصل معي، وعلى الأكثر مع جميع الناس، فإني فعلاً لا أعرف أي شخص من عمر معين، أو ممن أنجبوا أطفالاً لم يحدث معهم هذا.

لذا فإن أكلت بنهم لا تقلقي حيال الأمر عند عودتك، فقط عودي إلى روتينك الطبيعي وسيصبح كل شيء على ما يرام في غضون أسبوعين. وأوقفي كل الدردشات السلبية، فقد قضيت وقتاً ممتعاً، ولكنك الآن قد عدت إلى منزلك وآن الأوان لتعودي لامتطاء صهوة جواد التغذية السليمة. أضيفي إلى ذلك أنه قد تم تحميل جميع اللقطات الفوتوغرافية التي أخذتها في هذه العطلة، وهذه هي المرة الأخيرة التي سترتدين فيها قطفان ديميس روسس الضخم لتخفي به معدتك.

إن التنازل الوحيد الذي أقرّ به للبدعات الرائجة عندما أخطط لرحلة ما هو اصطحاب فطوري الخاص معي. إنني آخذ الموسلي الخالية من القمح، وبعضاً من حليب الأرز في حقيبة سفري. إن هذا مفيد عملياً بشكل خاص في الأيام القليلة

الأولى ريثما تحيطين بالوضع العام، إذ ينتظم حينها أمر الفطور.

فالحفاظ على وضع السكر سليماً في دمك مهم حقاً، فإن اهتممت بأمر الفطور منذ بداية النهار، أضحى مرجحاً كثيراً أن تقومي بخيارات أفضل بقية النهار.

كذلك فإن أيام العطلات هي إحدى المناسبات الوحيدة التي ستحصلين فيها على مساعدة زوجك لوقت كامل لأنه معك وليس في عمله. أجريا نقاشاً في ما بينكما قبل ذهابكما حول إمكانية حصول كل منكما على وقته الخاص ليمارس فيه نشاطاته الفردية، فبينما قد يود هو أن يمارس التزلج الشراعي على الماء، قد تحتاجين أنت إلى بعض الوقت بعيداً عن الطفل لتقومي بمشيك اليومي وبتمارينك الرياضية أثناء استماعك إلى جهاز الآي بود الخاص بك. فالرجال يملكون مهارة كبيرة في التعبير عن احتياجاتهم بينما تحاول النساء أحياناً التعديل للانسجام مع صورة المرأة اللطيفة. وليس مستغربا أن يقود هذا إلى الكثير من التذمر بشكل عام والإحباط المكبوت، إذ ستقولين في نفسك "لِمَ أُتْرَكُ أنا هنا مع الطفل، بينما ينطلق هو للاستمتاع بوقته؟" حسناً، لتكوني منصفة مع زوجك الحبيب، فربما لم يطور هو جينة القدرة على التخاطر بعد، لذا أخبريه بما أنت بحاجة إليه وما تريدينه من هذه العطلة قبل ذهابكما. احرصي على أن يكون لديكما أهداف متماثلة في العطلة، وإلا ستجدان نفسيكما تسعيان إلى أفكار متباينة عن كيفية تمضية الوقت بعيداً عن المنزل. وإن كنت غير ذاهبة في عطلة مع زوجك، فاصطحاب صديقة راغبة في ذلك قد يكون حلاً طيباً. إذ إنها ليست بنزهة أن تكوني وحدك مستنفرة لأداء الواجب 24 ساعة، طيلة 7 أيام في الأسبوع.

عليّ أن أرفع راية الاحتجاج على فكرة تمضية العطلة وحدك مع صغيرك، لأنها لا تتوافق مع أي من المفردات التالية: الراحة، والاسترخاء، والفسحة، وقراءة كتاب أو جريدة، أياً كان الوضع، فقط استمتعي بوقتك!

كوني لطيفة مع نفسك

- احزمي فطورك الخاص مع أمتعتك.
- تذكري أن عباءة هاري بوتر السحرية لا وجود لها.
- لا تنهالي على نفسك لوماً وتأنيباً إن أطلقت العنان لشهيتك، فقط عودي إلى امتطاء صهوة جواد الرشاقة ما إن تعودي إلى منزلك.
- اعهدي لزوجك بشيء من رعاية الطفل وانطلقي لتركضي!

والآن أصبحنا ثلاثة

إنني متأكدة أنك معتادة على أن يكون زوجك محباً، بسّاماً، مشجعاً ومساعداً لك في شتى أمور حياتك. وأول ما اعتدت أن تصفيه به هو أنه متفهم، عطوف، يحميك ويخلص لك. أما ما لم تحسبي له حساباً دون ريب، فهو هذا العبوس اللامعقول. ستفكرين في نفسك يا للهول، ما الذي أصابه مؤخراً؟ أأنت معتادة على تلك اللحظات العاطفية الدافئة حين يخطو من الباب عائدا من عمله؟ حين تلقين بذراعيك حول عنقه بينما يطوقك هو ويؤرجحك برقة (حسناً ربما ليس كذلك). لكن في هذه الأيام يعود زوجك إلى المنزل تماماً في وقت استحمام الطفل، وأنت طبعاً لا تستطيعين ترك الصغير هناك ورغوة الصابون تغمره إلى إبطيه. (على ما يبدو، إن هذا من أوائل الأشياء التي يعلمونك إياها بشأن الطفل، أليس كذلك؟) في الواقع، ولكي نكون صادقات، إنك حتى لم تسمعي الباب يفتح لأنك كنت مستغرقة في سماع صوت قرقرة الماء تخرج من أذني طفلك الجميلتين، وصوت طفلك وهو يبصق فقاعات الهواء من فمه على شكل حبة توت، وفي عصر الماء خارجاً من لعبة الأخطبوط التي اسمها أولي، بحيث لم تنتبهي أصلاً إلى أنه قد حان ولا بد موعد العودة إلى المنزل. ثم ما يلبث زوجك أن يلقي بمعطفه جانباً، ويهرب راكضاً دون أن ينبس بكلمة. وتعجبين في نفسك هل قلت ما أزعجه؟

أعلم أن الأمهات الأخريات سيخبرنك بهذا الأمر طيلة الوقت، إلا أن الرجال يبدو عليهم أنهم فعلاً في مزاج سيئ بعد قدوم الطفل. وإنني متأكدة أنه توجد أسباب معقدة شتى تبرر ظهور زوجك بصورة السيد كثير التذمر. ربما لأنه لم يعد أسد المنزل صاحب المكانة الأعلى، فطفل صغير هو من يقود المجموعة في النهاية؟ أم هي تلك النظرة الحالمة التي تسرحين بها حين تنظرين إلى عيني طفلك وتتنهدين؟

فأنت لم تنظري إلى عيني أحد بهذه الطريقة، طريقة من خدره الحب، منذ التقيت بزوجك. أيعقل أن يكون شيطان الغيرة بعينيه الزمرديتين قد فرقع في رأسه فجأة؟ بالتأكيد لا! فمن المؤكد أن زوجك يدرك أن مشاعر الحب للطفل مختلفة كل الاختلاف.

إن حياتكما ستتغير إلى الأبد عندما يصبح لديكما طفل، ومع التغيير يتكون الوعي بكبر المسؤولية. كم قالوا تبلغ أقساط مدرسة إيتون؟ لا أرضى بأقل من الأفضل لولدي. في الواقع دعينا نبدأ منذ البداية، كم تكلف حضانة مونتيسوري شهرياً؟ ماذا؟ إلى هذا الحد؟ يفضل إذاً أن أجني المزيد من المال، وأن آخذ عملي بشكل أكثر جدية. فقبل مجيء الطفل كان زوجك يعتقد أن بإمكانه أن يترك عمله لمجرد أنه لم يحب رئيسه أو لم يعجبه مذاق القهوة، أما الآن، حسناً لقد أصبحت لديه مسؤوليات، أليس كذلك؟

في الواقع، بما أننا بصدد هذا الحديث، أنت لم تكوني مصدر إشعاع وعذوبة تماماً. فقد كنت نكدة المزاج أكثر قليلاً، وأكثر نزقا من العادة، لقد كان هذا حالك بعد الليالي التي أمضيتها منزعجة لأجل السعال الذي أصاب طفلك، وغير عارفة إن كان سيتحول إلى سلّ أم لا. لذا ارفقي بزوجك، فهو أيضاً يحاول من ناحيته التكيف مع نمط جديد بالكامل عليه، ويمكن لهذا أن يكون مجهداً للجميع. أهم ما في الموضوع هو ألا تأخذي الأمور بطريقة شخصية، إنه الإجهاد الذي يتكلم الآن. ستتوالى المراحل في حياة طفلكما وستصبح الأمور أسهل إلى حدّ بعيد، أعدك بهذا. عدا عن أنك بحاجة إلى اكتساب زوجك إلى صفك لاستعادة جسدك، وصفاء ذهنك، وسلامة عقلك، لذا فبعض التفهم مطلوب من الطرفين.

كوني لطيفة مع نفسك

- تذكري أن قدوم طفل جديد أمر مجهد للجميع، بمن فيهم الطفل.
- ستمضي مظاهر الصراخ العشوائي، والتصرفات غير العقلانية بعيداً.
- احرصي على إثارة الكثير من الجلبة حول زوجك الحبيب والإفراط في إطرائه. اجعليه يشعر أنه في المقدمة ولم يُدفع إلى قاع الكومة (حتى وإن كان قد استقر هناك فعلاً).

الأب الكسول والأب المساعد

يقول الرجال دائماً إنهم لا يمكنهم أن يربحوا الموقف في أي شيء. حسناً، لمرة واحدة فقط هم على حق. يمكن لزوجك أن يكون ذا عون لك في الوصول إلى أهدافك الصحية سواء كان الرجل الأكثر تعاوناً في العالم أو الأكثر كسلاً على حدٍّ سواء. والآن كيف يمكن تحقيق هذا؟

جميعنا نحلم بالشريك المثالي، ذاك الذي أعد العشاء، وأطعم الطفل، وملأ مغطسك الساخن ببتلات الزهور والزيوت الأساسية والحليب. إن هذا رائع جداً، لأنه وبينما يقوم زوجك بمساعدتك على هذا النحو المبهج بالقيام بجميع أعمال المنزل الروتينية، ستكونين قد انتعلت حذاءك الرياضي وأصبحت في منتصف الطريق لإتمام جري عشرة أميال، أو القيام بعشرين تمرين ضغط كلها في وقت واحد. أو لنقل إنك بالأحرى في طريقك لتحقيق أهدافك الصحية حتماً. إن كنت قد حظيت بهذا الرجل الرائع فبالله عليك، لا تدعيه يغيب عن ناظرك.

إن الزوج المتعاون رائع حقاً، لكن عليك أن تغتنمي الوقت الذي يتيحه لك دون أن تشعري بالذنب، وبالتأكيد دون أن تصرفي هذا الوقت في أماكن أخرى. فالشعور بالذنب هو واحد من أشد العوائق الهدامة لدى المرأة. زوجك يحبك، وهو يمنحك رخصة للقيام بالأمور التي تهمك، وهو سعيد لسعادتك، لذا اخرجي وافعلي شيئاً ما. لا تفتعلي التبريرات، وتذكري تلك الدقائق الخمس عشرة وكم هي رائعة لتقومي خلالها بشيء حيال صحتك وعافيتك.

فالقيام ببعض التمارين، وبشيء من أمور التغذية، وتحقيق بعض

من الأفكار الأخرى أفضل بكثير من عدم القيام بشيء على الإطلاق. فأنت لست بحاجة لساعات من رفاهية الوقت لتحدثي أثرا جليا، أنت فقط تحتاجين إلى الثبات والتمسك بالقيام بأفعال صغيرة، ولكن مرة تلو الأخرى ستكوّنين منها عادة بناءة. وإن كنت قلقة بشأن الطريقة التي ستردّين بها المعروف إليه، فأنا متأكدة أنك ستفطنين إلى شيء مناسب، لكن لا تقطعي أي وعود بأشياء لا تملكين الطاقة للقيام بها الآن!

إن استحال لونك إلى الأخضر حتى هذه المرحلة وأنت تتساءلين كيف انتهى بك المطاف بالسيد غير المرتّب وغير المساعد، فلا تكوني قاسية في حكمك على زوج أختك النظيف سيد الكمال. ففي الواقع بإمكانك الاستفادة من هذه الأوضاع إلى حدّ كبير. صحيح أنك ستضطرين إلى الجري في أرجاء المنزل كدجاجة بلا رأس محاول تنظيم الأمور والأشياء كل في مكانها. إذ ستدمرين السلالم صعوداً وهبوطاً، وستقومين بمشتريات البيت كاملة، وستنظفين الطفل وتعتنين به، غير أن الانشغال الكامل بأداء الأعمال هو وسيلة مدهشة لحرق المزيد من السعرات الحرارية وإعطاء شكل جميل ومتناسق لساقيك في ذات الوقت. لذا ففي المرة القادمة عندما تلعنين حظك العاثر لانتقائك الرجل الأكسل في الكون، فقط فكري كم أنت محظوظة!

- إن كان زوجك متعاوناً، مراعياً ومحباً لك، وأتاح لك الفرصة لتنعمي ببعض الوقت مع نفسك، فلا تتركيه يغادر المنزل.

- لكن إن كان رجلك كسولاً فهو أيضاً نعمة مستترة بقناع. لأنه عندما لا يكون لديك الوقت لتجلسي فيه على مؤخرتك، وعندما تقومين بكل شيء فستتخلصين من سعرات حرارية إضافية. وأيضاً إذا شعرت بالضيق والانزعاج منه فلا بد أن يساهم هذا في حرق المزيد من السعرات الحرارية.

لا جنس رجاء

إنني أعتقد أن الرجال والنساء يقفون من ممارسة الجنس بعد الإنجاب موقفاً مختلفاً بشكل جذري. فالنساء يمارسن الجنس بعقولهن، أما الرجال، حسناً كلنا نعلم عن هذا الموضوع. ما أرمي إليه هو أن النساء يجب أن يكنَّ في المزاج المناسب، فهن عادة بحاجة لأن يُمهَد لهن بحديث رقيق، بينما الرجال من جهة أخرى متحمسون ومستعدون للأمر في أي وقت تقريباً من النهار أو الليل أو ما بينهما. والنساء يمكن أن يرغبن عن الجنس لأسباب شتى ومتنوعة وليست منطقية بالضرورة، وعلى هذا فرغم أننا لم نصرح بتذمرنا من الجنس إلا أن افتقارنا للرغبة فيه يمكن أن يعبر نيابة عنا. إن هذه المواقف المتباينة بصورة جوهرية تسبب الكثير من الإرباك للجميع.

يحتاج الرجل إلى ممارسة الجنس مع زوجته ليشعر بأنه رجل حقيقي ويظهر براعته الفائقة التي تشبه براعة رجل الكهوف. إذ يريحه من الإجهاد، ويشعره بالقرب منك جسدياً، وذهنياً، وروحياً. أما بالنسبة لك فعليك أن تطمئني أن هذا حب وليس مجرد ممارسة للمتعة، وأن هناك من يحميك.

ألا يحدث أمر غريب أيضاً بعد أن تصبحي أمّاً؟ فبطريقة ما، ما إن نصبح أمهات حتى نظن أننا ذوات مسؤولية، ولا مكان بعد الآن لحيوية تلك الفتاة المرحة اللعوب التي كانت لدينا قبل أن نصبح أمهات. وإن كنت تفضلين أن تغيري حفاض طفلك على أن تمارسي الجنس، فأنت لست الوحيدة التي شعرت بذلك. غير أن الجنس هو الغراء الذي يمتن روابط العلاقة بينكما بشكل أساسي، لذا فمن المهم أن تُقبلي على القيام به ذات يوم. ولا تيئسي فحتى إن كان الأمر سيئاً هذه المرة، فهو أفضل من ألا يحدث على الإطلاق. راجعي الكتب التالية حول هذا الموضوع إن كنت تجيدين اللغة الإنكليزية:

- Baby Proofing your Marriage by Stacie Cockrell, Cathy O'Neill and Julia Stone (Harper Collins)
- The New Mum's Guide to Sex by Rachel Foux (Fusion Press)
- The Yummy Mummy's Survival Guide by Liz Frazer (HarperCollins)

يذكر الدكتور دونالد غيب، وهو طبيب مولد، في ورقة عمل له أنه من الناحية العملية يمكن ممارسة الجنس بعد ثلاثة أسابيع من الولادة بأمان، طالما لا توجد قطب جراحية، وإن كانت الولادة طبيعية وليست قيصرية. لكن لنكونَ أكثر دقةً في حديثنا، يجب أن تكوني في حالة ذهنية تسمح بذلك، وهذا ما يشكل تحدياً قد يكون أكبر من مجرد كون جسمك قد أصبح في حالة فيزيولوجية مناسبة.

وهنا تثبت تمارين لوسي لأرضية الحوض جدارتها، لذا هيا ابدأن العمل عليها! إنها لبداية على الأقل.



كوني لطيفة مع نفسك

- لا تقلقي إن لم تكوني متحمسة للأمر، فهذا طبيعي.
- تذكري أن لزوجك مشاعر أيضاً، وأن ممارسة الجنس أمر مهم بالنسبة له، لذا جدي حلاً للموضوع.
- ولا تحضري مربية بالغة إلى منزلك قبل أن تجدي حلاً!

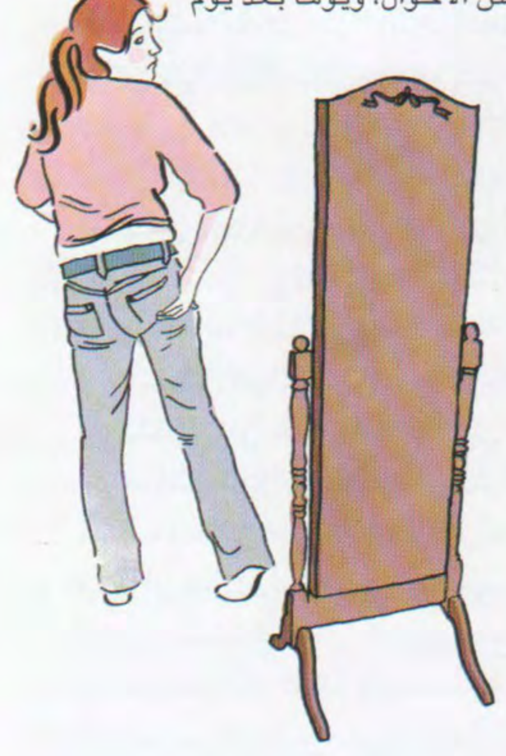
تصورك عن جسمك

إذا كنت امرأة لا تتصرف بغرابة حيال الطعام فإما أنك تكذبين، أو أنك محظوظة جداً. معظمنا لديه هذا الهوس بدرجات متفاوتة من الشدة، بدءاً بالتساؤل حول ما إذا كانت مؤخرتي تبدو كبيرة في هذه الثياب، وحتى المشاكل الكبيرة التي وصلت مراحل متقدمة جدية أو شبه جدية. إن الانطباع الذي نعتقد أننا نتركه لدى الآخرين هو أمر حيوي في تحديد الطريقة التي نتناول بها مفهومنا عن أجسامنا. نعم، قد نكون ذوات وزن زائد الآن (دعونا لا ننسى أن طفلاً قد وُلِد للتّو، بحق الله)، غير أنه من السهل رؤية أن هذا الوضع لن يكون دائماً، وأننا إن استثمرنا جهداً كافياً في الأمر فلن تضيع جهودنا سدى؛ إذا لن نخسر شيئاً، بل بالأحرى سنخسر الكثير، وهذا الكثير هو كل تلك الزيادة المزعجة. إننا كثيراً ما نضع تصورات لأنفسنا، بأن يصبح قياسنا 10 وأن نرتدي بنطال الجينز الخاص بالنحيلات. ما إن نفكر بهذا حتى تواجهنا الحقيقة التي تعمي الأبصار، فحالياً يليق بنا اسم السيدة المنطاد، ودون أي معطيات تبشر بأننا ولا حتى في منتصف طريقنا لارتداء ذاك الجينز، ناهيك عن طقم ثياب متكامل. في تلك اللحظة ستفكر الواحدة منا وتقول تباً! إنني لن أحقق مرادي على أي حال، إنه لمدعاة للكثير من اليأس، والشيء الوحيد الذي سيفهمني الآن هو لوح من الشوكولاته. بالطبع، إن لوحاً واحداً من الشوكولاته لا يحدث حقاً ذاك الضرر، لكن الدخول في عادة تناول الشوكولاته يومياً يجعل أثرها يتراكم سريعاً طيلة الأسبوع.

تذكري أنك جميلة، تماماً كما أنت، وأنك الوحيدة التي تظن العكس. حتى زوجك يعتقد أنك جميلة، فالرجال يكرهون الملتزمات بحمية باستمرار. وعندما تنظرين إلى المرآة، لا تطيلي النظر لساعات لأن ذلك سيوهن عزيمتك، فبغض النظر عن مدى شبهك بالعارضة كيت موس أو عدم شبهك بها، ابحثي عن مواطن الروعة لديك. انظري إلى أسنانك البديعة، وشعرك البهي، ويديك الجميلتين، وكاحلك الملتف بأناقة، وابتسامة الموناليزا التي تلوح على شفتيك. ابحثي عن أي مظهر إيجابي ولا تركزي كثيراً على مؤخرتك أو معدتك، فعلى الأغلب أنهما ليستا من

أفضل ميزاتك الآن. ستصبحان كذلك، لكن الآن، بما أنك كأي امرأة طبيعية، فبإمكانك الوصول إلى شيء من التسوية بشأنهما.

إذاً أحبي نفسك الآن، وإن كنت تجدين صعوبة في التكيف مع مظهر السيدة المنطاد فاحصلي على بعض المساعدة لتعدلي صورتك عن جسمك لتتلاءم مع الواقع الحالي. ستتحسن الأحوال، ويوماً بعد يوم ستقتربين من تحقيق أهدافك.



كوني لطيفة مع نفسك

- أحبي ما أنت عليه الآن، أحبي كل شيء.
- ركِّزي على النواحي الإيجابية لديك، وليس على السلبية منها لأننا جميعاً نستطيع العثور عليها ما إن نبدأ البحث.
- حوزي على مبلغ محترم من المال، واستأجري جيشاً من المساعدين الشخصيين ليعينوك في العودة إلى لياقتك السابقة.

جيد وسيئ

أنت تعرفين كيف تجري الأمور. تبدئين حمية جيدة وأنت مفعمة بحيوية بالغة، وبعد ساعتين من الالتزام الحقيقي بالفجر المشرق للبداية الجديدة تربتين على ظهرك مهنئة. ياه! لقد تدبرت أمر يوم كامل كنت فيه جيدة، وبعد أسبوع من الالتزام بالبرنامج تزول الهالة بلا ريب فقد أصبحت بحاجة لبعض التلميع. برأيي، ما سيحدث، هو أنه سيظهر لك جناحا الاستقامة المكسوّان بالزغب، مع إشعاع دافئ من الطيبة والنقاء. حتى أنك بدأت تنظرين مؤخراً إلى بعض صاحباتك وتنتقدين نمط حياتهن الفقير، وعادة إهمال ممارسة التمارين. وحتى أنظمة تغذيتهن... حقاً! لقد أصبحت بصورة عامة تقدمين لهن خلاصة معرفتك الجديدة وتحولك إلى الطريق الصحيح.

ستقولين في نفسك وأنت تبتسمين ابتسامة صغيرة، ابتسامة العارفين، أنك قد كنت جيدة جداً، فمؤكد أنك حتى الآن تستحقين مكافأة صغيرة. هدية مصغرة فقط لتكافئي نفسك بها على كل هذا السلوك الحسن، كعربون للشكر. وعلى أي حال إن لم تقدمي لنفسك شيئاً الآن فستنهارين لأنك كنت تحاولين بأقصى جهدك. حسناً، إن كنت ستحصلين على مكافأة صغيرة، فلم لا تكون جيدة أيضاً. مثل كعكة كريما عملاقة مكسوة بغطاء من السكر والزبدة والحليب، مع كل الإضافات بما فيها الكرز في الأعلى.

ومن ثم يبدأ السيئ بالظهور. وقبل أن تقولي كلمة انطلق، بووف! يقفز شكل بصورة مصغّرة عنك ذو قرنين إلى كتفك الأخرى.

يقول لك "انظري، لقد تناولت الكعكة، فلم لا تتبعينها بكوب من البافلوفا(*) ورقائق الشيبس أيضاً. هيااا انطلقي! أنت تعلمين أنك ترغبين بها، وقد كنت مثالية جداً حتى الآن... فإلى أي حد أنت مملة؟ فقط الفتيات الجبانات أو رئيسات الطالبات في المدارس الانكليزية الخاصة يتصرفن

(*) بافلوفا: نوع من الحلوى، أو كوب من الفاكهة تعلوه الكريما.

بمثـالـيـة. لست مضـطـرة لأن تـكـوني جيـدة بـعد الآن، فـأي ضـرر يمكن أن تحدثيه؟ هيبي هيه!" (ضحكة شريرة).

وعندما توقفين هذا المهرجان الضخم السيئ تبدأ مرحلة تقريع نفسك وضربها، شد الشعر وتمزيق القميص والسوط حاضر كنوع من المؤثرات الخاصة (غير أنها اختيارية). فبما أنك قد سلكت طريق كعكة الكريما، فما الذي يهم الآن؟ بل يفضل، حتى أن تفقدي صوابك.

هذا النوع من السلوك طبيعيٌ عندما تبدئين شيئاً جديداً. وتكمن الحيلة للتخلص منه في ألا تحكمي على الطعام بمنظور الجيد والسيئ (والأولى ألا تحكمي على نفسك كذلك). فإما أن تطبقي البرنامج أو لا، لكن لا تشعري بالسوء حيال ذلك. الطعام حيادي، بينما خياراتنا وحدها هي التي تكون إما مفيدة أو لا، تبعاً لما نود إنجازه (وهذا سبب مهم لتعرفي ما الذي يحفزك لتستعيدي لياقتك). يشبه إطلاق الأحكام تبعاً للجيد أو السيئ الرباط المطاطي المرن الذي نمطّه إلى الوراء أكثر فأكثر، ثم لا يلبث عاجلاً أم آجلاً أن يقف فجأة في الاتجاه المعاكس.

- راقبي حديثك، كم من المرات تستخدمين عبارات مثل "لقد كنت جيدة حقاً اليوم"، أو "لقد كان يومي سيئا بشكل مريع". توقفي عن هذا، إنه يضر بصحتك.
- لا تحكمي على الطعام أو على نفسك من منظور الجيد والسيئ، لأن هذا لن يفيدك على المدى الطويل.

تصرفي وكأن...

من المحتمل أنك قد لاحظت أمراً في ما يتعلق بكونك أصبحت أماً، وهو أنك تمضين الكثير من الوقت وأنت تزحفين على يديك وركبتيك مما أفسد عدداً من السراويل الجيدة. وهل تساءلت يوماً من أين جاءت هذه البقع الجافة على ركبتيك؟ حسب خبرتي، ما من كمية من أي مقشر منظف ستخلصك منها. ليس عليك بالضرورة أن تبدي مثل كلوديا شيفر طوال الوقت، فهذا بالفعل أمر مستحيل، لكن تذكري أن الشكل الذي تظهرين به حتى أمام نفسك وأمام طفلك له أهمية بالغة، لأنك حين تشعرين بالارتياح فستبدين بمظهر حسن، وحين يبدو شكلك حسناً سينتابك شعور رائع! لذا فمهما كان الإغراء كبيراً بأن تتجولي في أرجاء منزلك بالبنطال الرياضي العملاق، لا تفعلي ذلك. صحيح أنك لا تملكين حشود المساعدين الذين يلتفون حول كلوديا شيفر إلا أنك حين تبدين على الأقل بنصف مظهرها اللائق تكون هذه هي البداية. فأنت أم ولست السيد بلوبي(*).

حين تتصرفين وكأنك حققت بالفعل ما تريدينه. أتتابعين فكرتي حتى الآن؟ إن كنت تشعرين أنك كالسيد بلوبي فلا تتصرفي على هذا الأساس وإلا ستتحولين إلى واحد فعلاً أسرع مما تنطقين كلمة الحزام العملي. فعلى ما يبدو أن انفجار سوق الألبسة المريحة كان له أثر انفجاري مماثل على أحزمتنا، فإن كنا نشعر بضيق أحزمتنا فيبدو بجلاء أننا نقلص حجم وجبتنا، لكن بما أن السراويل القابلة للتمدد لا تملك خاصية الضبط هذه فإنها تجعلنا نستمر بالأكل لأننا لا نعرف أين هي حدودنا. فأياً كان ما تقومين به ومهما بدت لك هذه السراويل مريحة، تخلصي منها. وتظاهري أنك تشعرين بأروع حال الآن، لا أنك تشعرين بقليل من عدم الارتياح، والكثير من التذبذب.

إن عبارة هذا هو الحال تجعلني أرى الأشياء بألوان الأحمر والأزرق والبنفسجي كمن تلقى ضربة، لأنك بكل تأكيد تستطيعين تغيير الحال الراهن إلى ما هو أفضل منه وأكثر إشراقا بكثير، لو أردت ذلك. كل ما عليك فعله هو اكتشاف ما هو ذاك الوضع الأفضل ووضع خطة لتصلي إليه كلية وبصورة جديدة. فأنت

(*) السيد بلوبي: شخصية خيالية بريطانية، ظهرت في الاستعراضات الترفيهية بشكل ضخم ومنتفخ زهري اللون مع بقع صفراء منتشرة على جسمه.

أسيرة اللحظة الراهنة ونقطة البداية لك هي من الآن، وعلى الرغم من أن هذا الموضع تماماً هو الذي لا تودين أن تقفي فيه، لكن على أرض الواقع لقد أنجبت طفلاً، ولقد ازداد وزنك بضعة كيلوغرامات، ولا شيء تستطيعين القيام به لتغيير هذه الصورة في الدقائق الخمس القادمة. والآن، إذا قمت بعمل شيء حيال هذا الأمر فستغيرين الصورة ربما في خمسة أيام، أسابيع، شهور، وحتى سنوات، لكن حالياً هذا وضع قائم فاعتادي عليه.

الشيء الوحيد الذي بمقدورك القيام به الآن هو أن تتظاهري أن الوضع ليس بالسوء الذي تظنين، وفي معظم الأحيان إنه ليس كذلك، لأننا نحن أقسى من نوجه النقد لأنفسنا. عليك أن تفعلي مثل مخرج الاستعراضات المسرحية الذي يتم عمله مهما اشتدت المتاعب. وانظري إلى بعض النساء الضخمات فعلاً واللواتي لا يزلن يبدين رائعات حتى وإن لم يشعرن كذلك في أعماقهنّ.

لكنني أراهن مثلك أنهن لن يظهرن بهذا المظهر البديع لولا مساحيق التجميل، وأنت كذلك، إلا إذا كنت شابة جداً وذات بشرة خلابة. لذا فضعي شيئاً من مساحيق التجميل كل يوم وأنت في المنزل، وعندما يكون طفلك صغيراً جداً ستتسنى لك الفرصة لذلك وهو نائم، أما مع الأطفال الأكبر سناً سيصبح الوضع أكثر تحدياً حين تجوب الأيادي الصغيرة بين أقلام أحمر الشفاه، أو حين يتناثر مسحوق الأساس على كل شيء حوله. مهما يحدث حافظي على الثبات، في محاولاتك أن تبدي جميلة، ولاحقاً ستسرين لأنك قد فعلت ذلك.

كوني لطيفة مع نفسك

- قد لا تشعرين بأنك رائعة، لكن تظاهري أنك كذلك.
- إننا حيث نحن، ولن يستطيع أي قدر من التمني أن يغير ذلك في الدقائق الخمس القادمة.
- ضعي مساحيق التجميل على وجهك يومياً، وقدمي لنفسك وللعالم وجها جريئاً وقادراً على كل شيء، من يدري فقد تبدئين بتصديق هذا فعلاً!

الأم السويدية

كيف يحصل هذا، أنك ومن على بعد مئات الخطوات تستطيعين تمييز الأم الأجنبية؟ أهي أناقتها العفوية، وعدم وجود آثار خطوط المخاط التي يتركها أنف الابن الأكبر على كنزتها؟ أهي زينتها المضبوطة بشكل رائع، أم الطريقة التي تتنقل بها ببراعة من لغة أوروبية إلى أخرى بينما تثرثر وتضحك أمام بوابة المدرسة؟ كيف تحصل على الوقت لكل هذا؟ وما إن تحادثيها حتى تجديها لطيفة حقاً. ألا يجعلك هذا تمقتينها حقاً؟

تبدو النساء السويديات ساحرات حقاً وشديدات التواضع. لقد استجمعت شجاعتي ذات يوم في المتنزه واستوقفت أمّاً يبدو عليها أنها مثال رائع للأم الرؤوف. فهي ليست مثالاً متألقاً على الخروج من المنزل مع طفلها الرضيع وذي السنوات الخمس وحسب، بل لم يبدُ عليها أيضاً أنها قد أنجبت طفلها مؤخراً. فقد كانت نحيلة بشكل لا يصدق، ورصينة، وهادئة وبدا عليها كذلك أنها تستمتع بوقتها فعلاً، دون أن تصرخ على طفلها ذي السنوات الخمس ولا حتى قليلاً. كانت تسير الهوينى في حالة تشبه الكمال، وفراشة زرقاء صغيرة ترفرف حول خصلات شعرها الأشقر، وتنتقل بخفة بين أشعة الشمس الذهبية. وكما تعلمين عليك أن تكوني حذرة هذه الأيام من أن يُظَن بك خطأ أنك حمقاء من نوع ما. لذا فعوضاً عن التسلل خلف شجرة لاختلاس نظرة إلى داخل عربة الطفل لأتحقق من عمره، فقد لجأت إلى المقاربة المباشرة للموضوع، وقررت سؤالها بصراحة "سيدتي، كم عمر هذا الرضيع؟" ولا بد أنها حين ذاك اعتقدت فعلاً أنني حمقاء، إلا أنني أقر لها أنها لم تولِّي الأدبار.

لقد تبين أنها أنجبت طفلها قبل أسبوعين. أسبوعين؟! لا بد من وجود خطأ ما. وبعد فحص مقرب للطفل تبين أنه بالفعل صغير كفاية ليكون عمره أسبوعين. كيف استطاعت أن تبدو نحيلة ومشدودة القوام هكذا؟ أهي من المشاهير؟

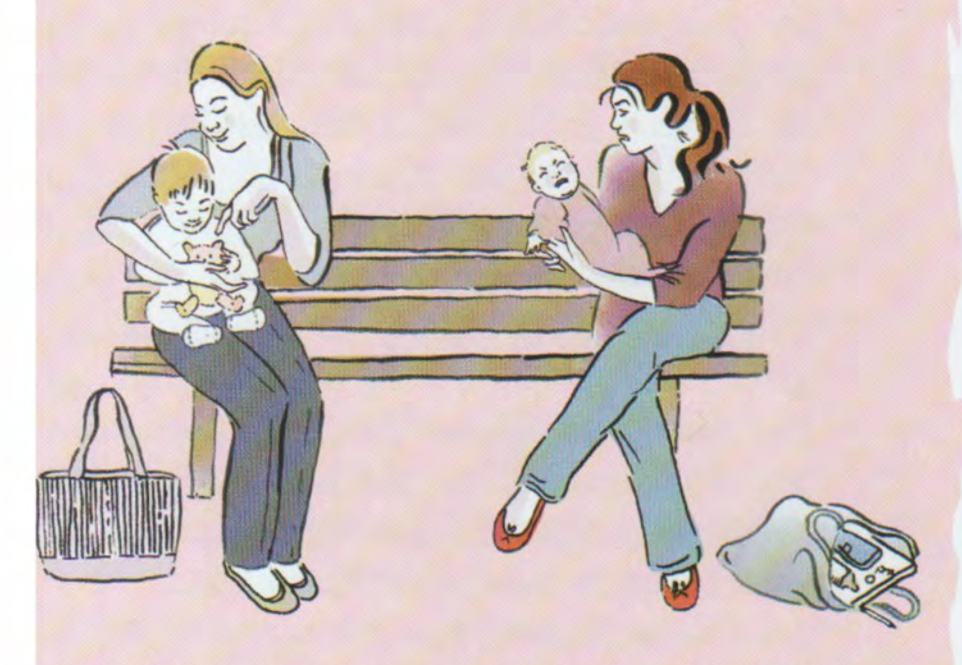
لم تبدُ لي من المشاهير، فلم يبد أنها تملك عدة حراس ضخمي الجثة، يرتدون بزات رسمية ويتحدثون بهواتفهم المحمولة عبر البلوتوث. لا لقد تبين أنها أم سويدية عادية. فقد عرفت أنها ليست وحدها من لم تكتسب الكثير من الوزن خلال الحمل، لكن صديقاتها السويديات مثلها أيضاً.

عند التبحر في الأسئلة والأسباب، ذكرت لي أنهم في السويد لا يملكون الكثير من الطعام المريح الجاهز، بل يتوجب عليهم تحضير الطعام طازجاً من الصفر. فالكثير من السويديين يتناولون الطعام الصحي، وفي الواقع إن الموسلي تم ابتكارها عملياً في السويد، كما ذكرت لي. فلا توجد لديهم مشكلة بأن يتناولوا السمك على الفطور، وهو كما نعلم طبعاً أمر ممتاز لأجل توازن معدل السكر في الدم. وهم فوق ذلك، ليس لديهم حقاً صناعة الحلويات، ليس مثل الإنكليز، كما قالت لي. كما تبين أن الكثير من السويدين يقفون موقفاً رائعاً من التمارين الرياضية، ويحبون السونا التي تحسن الصحة. فهل هذا يعني بداية أنه يتوقع لهم أن ينعموا بمستقبل أفضل في ما يتعلق بالصحة واللياقة؟ حسناً، هي لم تستطع أن تجيبني بالنيابة عن جميع السويديين عموماً، لكن بصورة عامة، نعم هذا صحيح. لقد ذكرت لي كم كانت صدمتها كبيرة عند مشاهدتها حال أمتنا العظيمة وموقفها من الطعام. وحتى أطعمة الأطفال، فمن السهل العثور على طعام أطفال يحوي السمك في السويد، هذا من حظ كل أولئك السويديين الأذكياء دون شك.

خلال حملها هذا، أخبرتني أنها قد حافظت على التمارين بذهابها يومياً إلى صالة الألعاب الرياضية، وبالمشي إلى كل مكان وحتى بممارسة السباحة أيضاً. إنها لم تقم بأي مجهود إضافي في سبيل ذلك، كما لم تساورها أي رغبات ملحة أيضاً، مرة واحدة فقط تاقت إلى الأناناس، وهذا بالكاد يعد ذنبا. ذات مرة، جاءتني إحدى زبوناتي الجديدات لتقول لي إن مجيئها إلي كان كل ما بوسعها القيام به لتتوقف عن حشو نفسها بدجاج الكنتاكي المقلي كل يوم.

حتى أنها كانت تركن سيارتها في مكان مخالف غير عابئة إن حصلت على مخالفة، أو حتى إن قُطرت سيارتها بعيداً. ثم، ومثل المخلوق غولوم(*) كانت تنقض على غنيمتها دون أن تتمهل حتى لتزيل عنها غلافها. حمدا لله أننا جعلناها تتوقف عن فعل هذا.

فإذا، لقد أفضى بنا الحديث إلى أن السويديين هم أكثر عافية على كل حال. فهم يأكلون طعاماً طازجاً صحياً، ويمارسون التمارين الرياضية باعتدال. ويتراءى لي من ملاحظتي أنهم أيضاً يملكون توجها أسلم تجاه مقاييس الجسم، فليس لديهم هوس بالمشاهير، وبحتمية أن يكونوا نحيلين. آه السويديون! ألا تمقتينهم؟



- كان من الأسهل أن تحافظي على وزنك لو كنت سويدية. كما كنت ستولدين بساقين أطول وشعر أشقر طبيعي. ليس عدلا، لكنها الحقيقة!
- كبداية، تملك بعض الثقافات أنظمة غذائية صحية أكثر من التي لدينا، مما يجعل دربهم ممهدا أكثر للحفاظ على وزن صحي. وعلينا أن نستفيد منهم ببعض الدروس.

(*) غولوم: شخصية خيالية لمخلوق عجيب من سلسلة أفلام سيد الخواتم.

صعوبة نقل الوزن

أتعرفين أولئك الذين يقولون إنهم زائدو الوزن لأن استقلابهم بطيء، أو لأن والديهم كانوا يعانون من زيادة الوزن كذلك، أو أنهم تكفيهم نظرة إلى كعكة كريما حتى يزيدوا مئتي كيلوغرام؟ حسناً، ماذا لو كنت أنت في الحقيقة أحد أنماط هؤلاء الناس؟ إن كنت قد طبقت كل ما ورد في هذا الكتاب بحذافيره، وقمت فعلاً بكل ما في وسعك، ومع ذلك يرفض وزنك أن يتحرك، فربما يتوجب عليك أن تأخذي بعين الاعتبار الاحتمال بأن يكون أمر آخر هو ما يحول بينك وبين خسارة الوزن. تحققي إن كان أي من الأوصاف التالية ينطبق على احتياجاتك:

الأكل العاطفي

- هل تفقدين الوزن الزائد، وتتصرفين على نحو جيد لفترة طويلة فقط لكي تقوضي ما بنيته في ما بعد؟
- هل تقومين بالحميات على شاكلة لعبة اليويو؟
- هل تكافئين نفسك عن طريق الطعام؟
- هل تسعين وراء علبة البسكويت عندما تمرين بيوم سيئ؟
- هل تأكلين رغم أنك لا تشعرين بالجوع؟
- هل تستمرين بالأكل بعد شعورك بالامتلاء؟
- هل تعتقدين أنك إن تناولت شيئاً غير متضمن في الحمية فقد فشلت؟

الحل: ادرسي فكرة ذهابك إلى معالجة بالتنويم المغناطيسي، للحصول على النصح، والعمل على تحسين تقديرك لذاتك.

اضطرابات الأكل أو الأكل الاستحواذي

- هل تزنين نفسك يومياً؟
- هل تقومين بعد السعرات الحرارية؟
- هل تعرفين كم سعرة حرارية في ثمرة الموز؟ (سؤال احتيالي، فإن كنت تعرفين الجواب فهذا يعني أنك عداد سعرات حرارية يمشي على قدمين).
- هل جربت كل حمية طلعت عليها الشمس؟
- هل كذبت حول متى كانت آخر مرة تناولت فيها الطعام؟
- هل حاولت التقيؤ عمداً، أو تناولت المسهّلات؟
- هل تصرفت يوماً بغرابة حيال الطعام؟

الحل: يوجد هناك استشاريون أخصائيون يعالجون اضطرابات الأكل كفقدان الشهية، أو النُّهام.

الغدة الدرقية

- هل تشعرين بالتعب باستمرار (يا له من سؤال سخيف)، لكنني أعني تعباً مفرطاً حقاً؟
- هل ازداد وزنك بصورة أكبر بكثير مما تستحقين، بالإضافة إلى أنك تجدين صعوبة بالغة في التخلص من هذه الزيادة؟
- هل تعانين من الإمساك؟
- هل تشعرين بالبرد؟
- هل بشرتك جافة فعلاً؟
- هل قلّ حجم حاجبيك؟
- هل تفقدين شعرك، حتى بعد مرور ستة أشهر على الولادة؟

تكون غدتك الدرقية عرضة للتحدي أثناء الحمل، فهي غدة ذات وظائف محدودة لكن أحدها هو المساعدة على ضبط معدل الاستقلاب لديك.

الحل: راجعي طبيبك المختص، وأجري فحصاً لغدتك الدرقية، وحاولي إيجاد اختصاصي تغذية في منطقتك ليقدم لك الدعم في هذا المجال.

مرض الفطر الفموي أو فطر الكنديدا

- ألسانك مغطى بلون أبيض؟
- هل تشعرين بتعب زائد؟
- هل ازداد وزنك زيادة كبيرة لا تستحقينها، ولا تستطيعين التخلص منها؟
- هل أنت عرضة للإصابة بالفطريات؟
- هل أنت عرضة للالتهابات الفطرية، كما في أقدام الرياضيين؟
- هل تصابين بالنفخة أو الغازات بعد تناول نوع معين من الطعام؟

بعض الناس عرضة للتأثر بالخمائر. إن كنت منهم، فقد يصبح التخلص من الوزن بسهولة أمراً صعباً حقاً.

الحل: ابحثي عن اختصاصي تغذية ليقدم لك المساعدة في هذا المجال.

مشاكل هرمونية

- هل دورتك الشهرية منتظمة؟
- هل تعانين من متلازمة ما قبل الطمث؟
- هل يتوضع الوزن الزائد لديك على وركيك وساقيك؟
- هل تعانين من أي مشاكل هرمونية نسائية مثل داء بطانة الرحم المهاجرة؟

الاضطرابات الهرمونية قد تؤثر على وزنك.

الحل: في أدوية الأعشاب الصينية (يجب أن تكوني قد انتهيت من الرضاعة)، والمعالجة الغذائية، والتمارين الرياضية.

متاعب كظرية: (الإجهاد)

- هل أنت دائمة الانفعال والتوتر؟
- هل تفقدين أعصابك لأبسط الأمور؟
- هل تمرَّين بإحدى الحالتين التاليتين: إما أنك فقدت شهيتك، أو أنك تأكلين كثيراً وكأن أكلك في سبيل بريطانيا العظمى؟
- أتحملين الوزن الزائد لديك حول خصرك في الأحوال العادية؟
- عندما تجدين وقتاً للنوم، هل تنامين بإفراط، أم أنك تجدين صعوبة في النوم؟
- هل تشبهين البقة القلقة المزعجة؟
- هل تستطيعين التنفس دون لهاث؟

الكورتيزول هو هرمون الإجهاد الذي يحث الدهون على التجمع حول خصرك..في هذه الحالة ستصبحين شكلاً نموذجياً للتفاحة.

الحل: معالجة غذائية، أدوية أعشاب صينية أو العلاج بالوخز بالإبر الصينية، التمارين الرياضية، الاسترخاء، اليوغا.

الكآبة والحصر النفسي

- هل تجدين النهوض صباحاً أمراً صعباً؟
- هل تشعرين بأن مزاجك في قرار جحر أسود، ولا سبيل لك للخروج منه؟
- هل فقدت حس الدعابة لديك؟
- لا سبيل لأن تزعجي نفسك بالعناية بنفسك أو بارتداء ملابس جميلة؟
- لا تكترثين بالقيام بأي شيء؟
- هل راودتك أفكار بأن تؤذي نفسك أو طفلك؟

يجعلك الاكتئاب غير راغبة بالإتيان بأي فعل حيال وضعك، وتشعرين بفقدان تام لأي محفزات حولك.

الحل: استشارة الأخصائيين، معالجة غذائية (لأن نقص العناصر المغذية قد يسهم في الشعور بالكآبة)، ممارسة التمارين الرياضية (نعم أنا أعلم أنك لا تكترثين لأي أمر، لكنها مع ذلك جزء من الحل لتشعري بالتحسن)، التواصل مع أمهات أخريات. فإنجابك لطفل يمكن أن يشعرك بفقدان تام للسيطرة، وتبادل الخبرات مع الأمهات الأخريات يمكن أن يكون معيناً لك.

نحافة العارضات والمشاهير

لماذا يبدو لك وبعد ثلاث دقائق من مغادرتك للمستشفى، أنك ترين إحدى المشاهير نحيلة أنيقة ومتألقة، تمشي بتؤدة على البساط الأحمر بينما تومض حولها أضواء الكاميرات، ويبدو عليها أنها لم تقرب طفلاً في حياتها ناهيك عن إنجاب واحد للتّو؟

لقد كانت الممثلة ليز هيرلي على ما أعتقد من أقرت أنه كان عليها أن تكافح لكي تحافظ على مظهر جميل، وكان عليها في الواقع أن تحاول جهدها لكي تبقى نحيلة. فأن يبدو المرء بمظهر رائع ليس أمراً يتمتع به هؤلاء الأشخاص منذ ولادتهم، كما تعلمين. عليك فقط أن تتذكري ليز بذاك الفستان، وتختلسي النظر إلى دبابيس الأمان التي تدعمه، لتعلمي أنه في تلك الأيام كان جسدها غنيا بالانحناءات، لا النسخة المنحوتة بالإزميل منه التي نراها أمامنا اليوم. معظم المشاهير يدركون بوعي حاد معادلة الخسارة بين أكلهم للنقانق والشوكولاته، وبين اختفاء حساباتهم المصرفية إن بدَوا بمظهر يقل عن الكمال. ويا له من قفص بغيض ذاك الذي يحبسون أنفسهم فيه، إنهم غير قادرين على الاسترخاء حتى لثانية واحدة، ولا يستطيعون أن يكسبوا كيلوغراماً من الوزن دون أن يتعرضوا إلى خمسة ملايين عدسة تراقب أين توضّع بالضبط ذلك الكيلوغرام الإضافي في النهاية، وتقوم بالتخمين ثم إطلاق الدعاية المبالغ بها. عليك فقط أن تقرئي ما تعرضت له بريتني سبيرز من تشهير، عندما أقبلت على وجبة فخمة من الطعام الرديء، لتعلمي كيف يمكن أن تأخذ الأمور منحى معاكساً، وكم هي قاسية الصحافة وعديمة الرحمة.

بعض المشاهير بلغت نحالتهم درجة أصبح معها حجم رؤوسهم يبدو كبيراً بالنسبة لأجسامهم بحوالى الخمس مرات، كعصا مكنسة تحمل في رأسها يقطينة. ليس هذا بمظهر حسن لك، فأنت تعلمين من أنت. أضيفي أن هؤلاء النحفاء الخارقين لا يبدو عليهم قط الاسترخاء، والراحة، أو الاستمتاع بالحياة، بل يبدون عوضاً عن هذا دائمي الإجهاد إلى أقصى درجة، وكثيري التذمر.

إننا حقاً نحب أولئك المشاهير الذين يبدون حقيقيين. مثل كيت وينسلوت التي ثارت غضبا عندما جعلوا ساقيها تبدوان أنحف من الواقع في صورة غلاف لها في مجلة للرجال. كيت تملك جسماً فيه انحناءات أنثوية، مع بشرة رائعة، وما

يبدو أنه موقف طيب تجاه الطعام وتجاه نفسها كذلك. أما عندما تصبحين كرأس اليقطينة ذاك مدى الحياة، فسيكون لذلك ثمنه، فلن تستطيعي أن تتناولي ورقة خس واحدة إضافية دون أن تنتأ فجأة من مكان ما في بنطالك.

إذاً يا فتيات، لا داع لتقريع أنفسكن بشدة هنا، فهؤلاء المشاهير لديهم أشخاص مجندون فقط ليعيدوهم إلى رشاقتهم السابقة بسرعة الرصاص. طهاة وخدم وبعض المدربين الرياضيين الشخصيين، وأخصائيون في التغذية، ومصممون يتوافدون، وكل ما تنطق به شفتاك ولسانك ويخطر لك على بال. كان من الأسهل بكثير لنا جميعاً لو وُجد من يدعمنا في مهمتنا لأربع وعشرين ساعة، وسبعة أيام في الأسبوع، لكن مهلاً الآن، يجب العودة إلى الواقع. إن كنت محظوظة كفاية لتجدي من يمد لك يد العون فاستفيدي من ذلك دون أن تشعري بالذنب، لكن إن لم يتوفر لك هذا فالقيام بكل هذه الأشياء وحدك ودون مساعدة أمر أكثر إرضاء للنفس على كل حال.

كوني لطيفة مع نفسك

- اشتري برنامجاً على الحاسوب مزوداً بفرشاة تخفي العيوب.
- اضحكي من رؤوس اليقطين.
- ارتدي الملابس بذكاء.

الاحتباس المائي

تناضل التغيرات الهرمونية التي مررت بها أثناء الحمل والتي سببت لديك احتباسا للسوائل، للعودة إلى وضعها الطبيعي بعد الولادة، في حين أن تناولك لكميات زائدة عن الحد من الأطعمة التي تحوي كميات من الصوديوم قد يشجع جسمك على الاحتفاظ بالسوائل. اللحم المقدد، رقاقات البطاطا، الأطعمة المعلبة والمعالجة جميعها ليست بالمنتجات الصحية، فانقطعي عنها، وبدلاً منها زيدي كمية الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، ككميات كبيرة من الخضار والفاكهة والتي تساعد على إقامة توازن مضاد للصوديوم المفرَط.

بالمناسبة، إن شرب كميات كبيرة من الماء، وبشكل يزيد عن العادة، يساعد في الواقع على تنظيف الجسم. إنها مناسبة ربما عليَّ اغتنامها لأذكرك بالمقدار الذي يتوجب عليك شربه من الماء يومياً: يجب عليك أن

من أي نوع هو شكل جسمك؟ موس، مادونا، أو مونرو

خبر طيب! شكل جسمك محدد سلفاً بجيناتك الوراثية وهرموناتك. من ناحية أخرى قد لا يكون هذا خبراً حسناً حيث إنك لن تستطيعي أن تحصلي على ساقي الزرافة أو أن تزدادي طولاً، غير أنه بإمكانك الاستفادة إلى أقصى درجة مما منحك إياه الله تعالى.

لقد عرّف الباحثون ثلاث فئات رئيسية من أشكال الجسم هي الإكتومورف أو ظاهري البنية(*)، ميزومورف أو معتدل البنية(*)، وإندومورف أو باطني البنية(*). هيا إذاً تابعي القراءة.

موس

رغم أن البنية الظاهرية تبدو كنوع من المقابلة مع الطبقة الخارجية للنبات غير أن هذا التصنيف في الحقيقة يوضح بأفضل صورة شكل الجسم الذي تملكه مثيلات العارضة كيت موس. فهي طويلة (حسناً قد لا تكون طويلة بالنسبة للعارضات الأخريات، إلا أنها طويلة تماماً بالمقارنة مع بقيتنا من النساء) نحيلة وذات جسد صغير، وهذه هي أفضل الأوصاف لهذا الشكل من الجسم. كثيراً ما تملك هذه الأنماط من الأجساد القابلية لتناول ما يرغب به أصحابها دون أن يحسبوا حساباً لسعرة حرارية واحدة، ودون بذل جهد للتخلص من الكيلوغرامات الإضافية عبر الكد المسعور على السِّير المتحرك في صالة الألعاب الرياضية. ويجعل هذا صحبتهم ممتعة للغاية أيضاً لأنهم وبسبب جينات النحافة الطبيعية لديهم لا تسمعينهم أبداً يندبون وزنهم، ولا تضطرين لتؤكدي لهم أنهم لا تبدو عليهم السمنة في سراويل الجينز الضيقة النحيلة. يتمتع ظاهريو البنية باستقلاب سريع بشكل أصيل، وأفضل أنواع التمارين الرياضية لهم هي تلك التي تقوي العضلات والعظام، وبما أن هذه الأنماط تميل إلى الانحناء، فمن الممتاز العمل على تصحيح شكل الوقفة أيضاً. كتفاك إلى الخلف، افردي طولك. تماماً هذا هو.

مادونا

معتدلو البنية متوسطو الطول، ويميلون إلى أن يكونوا عضليين أكثر (في حالة مادونا فهي عضلية أكثر بكثير، فقد اجتهدت كثيراً على عضلاتها ذات الرأسين، أذكر هذا من باب الإنصاف لبقيتنا) لكن انتبهي الأجزاء الباطنية يمكن أن تكون مناطق يسهل توضع الدهون

(*) إكتومورف أو ظاهري البنية: بنية عضلية تسود فيها الأنسجة المستمدة من الأديم الظاهر.

(*) ميزومورف أو معتدل البنية: شخص ذو بنية عضلية منشؤها طبقة الأنسجة الجنينية الوسطية.

(*) إندومورف أو باطني البنية: شخص ذو بنية عضلية منشؤها طبقة الأنسجة الجنينية الباطنية.

فيها. لذا فإن كنت معتدلة البنية سيفيدك أن تستثمري القليل من الجهد الإضافي في تمارينك على المنطقة الباطنية، وفي المشي المقوى، إذ سيساعد هذا على الحفاظ على وزن صحي. لا بد أن هذا الموضوع ما كان ليثير قلق السيدة مادونا ريتشي طبعاً (أنا متأكدة من أنها تحصل على مساعدات ضخمة في حميتها من قبل الطهاة وغيرهم، وياه أليست منضبطة بها حقاً).

مونرو

باطنيات البنية هن أولئك النساء اللواتي يملكن جسماً مثيراً، مملوءاً بالانحناءات الأنثوية، ويشبه الساعة الرملية في مظهره. ذاك الذي يجعل الرجال يتوقفون عن المسير ويدلون ألسنتهم. فعلى الرغم من الفتيات النحيلات كلهن هذه الأيام، يرغب العديد من الرجال بأن يغطي العظمَ شيء من اللحم. تميل هذه الأنماط إلى تخزين الوزن الزائد بسهولة في المؤخرة، والفخذين، والوركين. فالكلمة السحرية عند نمط مونرو "لحظة على الشفتين، تدوم العمر على الوركين". المشي المقوى هو الأنسب. لكن، ولتتجنبي عدم التناسق في جسمك تذكري أن تمارين الجزء العلوي من الجسم مفتاحية كذلك.

اختبار سريع إحدى الطرائق التي تمكنك من معرفة أي نمط من الجسم تملكين هي أن تحيطي مرفقك بإبهامك وإصبعك الوسطى. فإن تخطت إصبعك الوسطى إبهامك، إذاً فأنت على الأرجح ظاهرية البنية. وإن تلامس فقط الإبهام والإصبع الوسطى فمن المحتمل أن تكوني معتدلة البنية، وأما إن لم يتلامس إصبعاك فعلى الأغلب أنك باطنية البنية.

كوني لطيفة مع نفسك

- غيري نمط جسمك بأن تقصّي رأسك من إحدى الصور وتلصقيه على صورة لجسم كيت موس.
- إن كنت من نمط مارلين مونرو، فلا تبتلعي الكثير من كعكات الكريما، لأنها ستلتصق بوركيك (لكن على الأقل أضحى لديك الآن مبرر حقيقي لأن تقولي أن استقلابك بطيء).
- استغلي نمط الجسم الذي تملكين بأفضل طريقة، لأنه موجود وسيبقى معك.

تشربي على الأقل 1,5 حوالى الليتر والنصف من الماء. أحضري الكوب الذي تشربين منه عادة، وقيسي من خلاله كم يساوي ليتر ونصف على أرض الواقع. فقد تجدين أنك تصارعين أكوابا ضخمة الحجم ولا لزوم لأن تشربي ثمانية منها!

إن كنت تعانين من الإمساك، فحاولي التوصل إلى حل له، فهذه طريقة رئيسة للتخلص من السموم أو التُكسين. أوه وأيضاً، التمارين الرياضية في الواقع تساعد في مسألة احتباس السوائل إذ تدفع الجهاز الليمفاوي إلى الحركة، والجهاز الليمفاوي يتخلص من السموم.

كوني لطيفة مع نفسك

- اشربي الماء.
- قومي بتمارين رياضية.
- كلي الكثير من الخضار والفاكهة الطازجة.

السلوليت المخيف

هل اعتدت أن تضحكي من التقارير الصحفية عن المشاهير الذين يشكون من السلوليت؟ أكنت تهزئين منهم بقولك "ها! من المستحيل أن تبدو ساقاي أبداً كالبرتقالة العملاقة" كم كنت مخطئة حينها. لكن لا تخافي:

- في البداية، ستساعدك حمية صحية تتضمن الخضار والفاكهة بكميات كبيرة، على تجاوز الموقف.
- نميل نحن أخصائيو التغذية إلى الاعتقاد أنه كلما تناقص الضغط على كبدك (بحيث لا هرمونات كثيرة تئز هنا وهناك) كلما كان ذلك معيناً لك أكثر. وبما أنك لست حاملاً الآن فسيساعدك هذا بعض الشيء.
- اشربي كميات كبيرة من الماء.
- اخرجي فرشاة الجسم المختبئة في أسفل خزانة الحمام لديك، وابدئي التنظيف. اجعلي حركتك تتجه إلى الأعلى على الفخذين والمعدة، لكن لا تكوني قاسية على نفسك ففراشي الجسم يمكن أن تكون موجعة تماماً (انظري الصفحة المقابلة).
- اخلطي اثنتي عشرة قطرة من زيت الأساس للعنب النقي، وعشر قطرات من زيت الأساس لنبات العرعر، وملعقتي طعام من زيت اللوز الحلو، ودلّكي بها الأماكن غير الجذابة من جسمك.



آخر مرة قمتُ فيها بالعد وجدت أن لدي أربع فراشٍ للجسم (وما تزال جميعها جديدة تماماً). تكمن الحيلة في الواقع في أن نستخدمها بشكل جيد، لا أن نجمّعها فقط ونكومها في خزانة الحمام مع آخر صرعات وجرعات منتجات العناية بالجمال، والتي تكاد تفتح متجراً صغيراً. لقد أقنعتني لوسي بأن أبدأ باستخدام إحدى الفراشي التي لدي، تلك ذات الذراع الطويل. لكن كوني حذرة بدورك، فأنا حتى الآن أحاول أن أفهم كيف طار رأس الفرشاة عبر الغرفة وارتد على الحائط بعد أن وجد فيه هدفاً مناسباً.



يساعد تنظيف الجسم باستخدام الفرشاة نظامَ التصريف الليمفاوي على إزالة السموم من الجسم، وبعمله هذا يقال إنه يقلل من السلوليت في الفخذين والمؤخرة، وهي الأماكن التي تميل الدهون والبروتينات وباقي الفضلات إلى التراكم فيها.

إن قمت بهذا مرتين أسبوعياً قبل البدء بالاستحمام، عندما يكون جسمك والفرشاة جافين معاً، لن تشعري فقط بالنشاط يدب في أوصالك، بل وخلال فترة قصيرة ستبدئين باكتساب مظهر رائع أيضاً.

ابدئي الفرك بدءاً من قدميك بضربات طويلة صعوداً إلى ساقيك وباتجاه منشأ فخذيك. اتخذي حركة دائرية على البطن (ولتكن لطيفة). ثم أنجزي ذراعيك، كتفيك وصدرك. قد يحمر جلدك وتستشعرين فيه وخزاً خفيفاً، ذلك أن التفريش يزيد من نشاط الدورة الدموية في الأماكن التي تتجمع فيها الدهون أكثر من غيرها.

لياقة خاصة لوجهك

تأكدي من إرسال زوجك في نزهة طويلة مع الطفل، ثم امنحي نفسك وقتاً لتقومي بشد وجه منشط، دون عمليات جراحية باهظة التكاليف وفوضوية، ودون كدمات تحتاج وقتاً للتعافي. مجرد تنظيف جيد وممتع! وجميع المكونات يمكن أن تجديها في مطبخك أصلاً. حسناً، ربما ليس كلها.

كل ما تحتاجين إليه هو بضع قطرات من الزيت. زيت اللوز للبشرة الفاتحة، وزيت الزيتون لبشرة الغامقة، وزيت الجوجوبا (العنّاب) للبشرة الحساسة. ضعي ثماني قطرات في راحة كفك وافركي بها كافة وجهك. ثم ضعي المقشر المصنوع منزلياً، وذلك بأن تمزجي ملعقتي شاي مفعمتين بطحين الشوفان الناعم مع قطرات من الزيت الذي تختارينه لتجعلي منها عجينة. ضعيها على وجهك وعنقك بشكل متساو، ودلكيها بلطف بأطراف أصابعك. لا تنسي أن تدلكي شفتيك كذلك بقليل من المزيج كي تبدوا ممتلئتين. دعيه لبضع دقائق ثم اشطفيه بماء دافئ. سيزيل قناع التجميل هذا أي خلايا ميتة، ويحسن من الدورة الدموية، ويضفي على بشرتك رونقا ونعومة فائقتين.

إن كنت غير مستعدة لصرف المال أو الوقت على هذا الأمر؟ لا تخشي شيئاً. بإمكانك أن تهيئي لنفسك منتجعاً صحياً خاصاً بك في المنزل. المهم هو ألا تؤجلي البدء به لاعتقادك أنك لا تملكين الوقت اللازم له، فقط قومي بالقليل كل يوم. ابدئي باستحمام مترف، حتى وإن كان في ساعة استراحة الطفل في منتصف النهار، واستخدمي الكم الذي تريدينه من الزيوت والكريمات. الترطيب،

علامات التمدد

إن الوضع المثالي هو أن تحولي دون تشكل علامات التمدد على جلدك أصلاً بأن تحرصي على أن يكون جلدك في أروع حالة قبل أن تحملي. إن كان الأوان قد فات تماماً، فحاولي أن تدهني جلدك بزيوت خاصة غنية بكل أنواع الأشياء الجيدة المترفة. إنها عذر جيد لتدللي نفسك قليلاً. أو افتحي كبسولتين من فيتامين E ودلكي علامات التمدد بمحتواهما.

الفيتامينات A-C-E والزنك، كلها مفيدة لصحة الجلد. إنها لن تصلح الضرر لكننا لا نريد المزيد من هذه العلامات أن تتشكل الآن، أليس كذلك؟ إن هذا لسبب آخر يدفعك لأن تأكلي الخضار الخضراء اللون وتسيري على الدرب الغذائي السليم.

منتجع صحي في المنزل

إن كنت تشعرين بأنك تعتنين بنفسك خارجيا، فقريباً جداً إذا ستشعرين أن هذا قد بدأ ينعكس على داخلك أيضاً. أعدك بهذا. فشعورك بأنك ذات قيمة أمر مهم للغاية لأجل مساعدتك في الحفاظ على تطلعات إيجابية في الحياة، ولتعزيز تقديرك لذاتك وجرأتك كل يوم. أما إن كنت تشعرين بمطلق الكآبة والبلادة، وإن كان الشعر على ساقيك كافياً لحياكة وشاح، فعليك القيام بحل إسعافي ما. قد يبدو كل هذا الدلال لنفسك انغماسا في رغباتك الذاتية، لكنك تقومين بذلك لأجل العالم، عالمك الخاص الصغير على كل حال. فلن يفيد أحدا في شيء أن تبدي كأم متذمرة، كئيبة، مهلهلة الثياب، وبشعر تحت الإبطين. فلكي تكون أسرتك أسرة سعيدة، عليك أنت أولاً أن تكوني سعيدة ومتألقة.

أفضل ما يمكن فعله بالطبع هو أن تقتطعي بعض الوقت لتحضري جليسة أطفال، وتنطلقي إلى المركز المحلي للعناية الصحية. وتأتي في المرتبة الأولى في الأسبقية عملية إزالة الشعر، فلا شيء محزن أكثر من ساقين يكسوهما شعر أسود، تبرزان تحت سروالك الرياضي. الخطوة التالية (وهي طريقة سهلة وقليلة التكاليف، لتزيحي ثقل السنوات والأعباء عن وجهك) أن تحصلي على شكل محترف لحاجبيك. دققي بداية في حاجبي معالجتك جيداً، وتذكري أن عدم وجود حاجبين، أو تلك الحواجب المرسومة بالقلم، هي مؤشر جد سيئ.

والترطيب، ثم الترطيب هو السر، وحقيقة أن المنتجات ذات الشأن لم تكن يوماً رخيصة الثمن، لكن فكري في كل الأموال التي توفرينها بالمقابل ببقائك في المنزل.

كوني لطيفة مع نفسك

- جعل نفسك جميلة سينقذ العالم.
- حين تشعرين بنفسك رائعة من الخارج، سينعكس هذا توهجا على داخلك، فلا تبخلي على نفسك بالاثنين.
- لا تشعري بتأنيب الضمير لاقتطاعك وقتاً خاصاً لنفسك. إنه لعمل جدّ مجهد أن تكوني أمّاً.
- وفري المال بألا تذهبي إلى الصالون وإنما اشتري الأشياء المطلوبة وأحضريها إلى المنزل، ونأمل أن يكون هذا أقل كلفة.

ساعدي نفسك...

... باستخدام بعض الدعم

المخططات، ووضع الخطط، ألا تحبينها؟ القضية في وضع الخطط، هي أنه من الرائع أن تخططي غير أنك ما إن تفعلي ذلك حتى يتوجب عليك القيام بشيء حيال الأشياء التي دونتها في الخطة. فمثقال حبة من التخطيط يعادل قنطاراً من النظرية. نحن نعلم مسبقاً أن أول ما يتوجب علينا فعله بالخطة هو كتابتها. لا يجب بالضرورة أن تكون الورقة جديدة والقلم مبرياً جيداً، فحتى لو كتبتها على ظهر ظرف بريدي فلا بأس بذلك.

اصرخي بها عالياً من أعلى السطح

من سيساعدك على العمل على نجاح خطتك؟ الإعلان عن امتلاكك لخطة معينة كثيراً ما يكون وسيلة ممتازة لجعلك تتمسكين بمرادك. وحين تدعين زوجك يذكرك بأنك قد أخذت عهداً ما على نفسك سيكون ذلك وسيلة ناجعة لجعلك تقومين بما هو وارد في خطتك لتوقفيه عن الإلحاح، ولتثبتي له أنه على خطأ. كما أنك بحاجة إلى دعمه لأنه سيكون مركز الثقل الذي تفوضين إليه أمر العناية بالطفل عندما تحتاجين إلى الوقت للتمرين أو لأي شيء آخر.

الصديق عند الضيق

ماذا لو اتفقت مع أم أخرى أن تتناوبا بعض الوقت لمجالسة الطفل؟ فبإمكانك أن تعتني بصغيرها مرة، وطبعاً خطتك هي أن تعتني هي بطفلك بعد ظهر أحد أيام الأسبوع. بإمكانكما حتى أن تستعيدا رشاقتكما وصحتكما معاً.

هل من والدة تتكلين عليها؟

إن كانت أمك أو حماتك تسكنان بالقرب منك فبإمكانك دوماً أن تشركيهما في مخططاتك أيضاً. نظمي زيارتهما بشكل دوري، واستفيدي من عونهما، طالما أن هذا العون ليس من النوع الذي يبدو في النهاية انتقادا. فإن وجدت أي جملة تبدأ بعبارة "على أيامي كانت الأمور..." ستعلمين حينها أن هذا ليس نوع المساعدة أو المقترحات التي ترغبين بها.

فعلى كل من يساعدك في مهمة استعادة ذاتك السابقة أن يكون مؤيدا ومشجعاً بنسبة 110 بالمئة وإلا فلا تخبريه أصلاً عن نواياك. إذ لن يطول الوقت قبل أن يجعل هذا الموقف السلبي الإيوري(*) أنف خطتك الوضاءة الجديدة يصطدم بالأرض. فأنت لست بحاجة إلى شخص يفسد عليك الأمور، كما يفسد المطر نزهة المتنزهين؟ شخص مرح مبهج قادر، هو نمط المُعين الذي تحتاجين إليه.

فكري باستخدام من يساعدك

كلنا يعلم أن المال لا ينبت على رؤوس الشجر، على الأقل ليس في الجوار الذي أقطن فيه، لكن أحياناً يكون إحضار بعض المساعدة مقابل المال، ولو حتى لأمد محدود، أمراً جديراً بالتفكير. فمربية شابة من خارج البلاد مثلاً ستكون عوناً ممتازاً في أعبائك اليومية ومؤنسة طيبة إن كنت وحدك في المنزل. أو من ناحية أخرى، يمكن أن تكون مصيبة مطلقة، فقد تكون أصغر مما ينبغي، أو جذابة أكثر مما هو مقبول بالنسبة لك، لكن ليس بالنسبة لزوجك. وقد يعتقدن أنهن يتكلمن اللغة دون أخطاء، وللحق فهن يتكلمن بطلاقة حتماً، لكن العقبة الخفية في كل هذا هو أنك ليست لديك أدنى فكرة عما ينوين عليه حقاً. فقد يتخلين عنك ويرحلن دون أي إخطار مسبق، أو يكنّ في غاية الحنين لموطنهنّ لدرجة أنهنّ لا يستقررن على حال فدأبهنّ أن يعُدْن إلى ديارهنّ كلما استطعن إلى ذلك سبيلاً (وهذا أمر قد أصبح ممكناً تماماً مع رحلات الطيران البخسة الثمن). مع ذلك، إليك بعض النصائح حول كيف تجعلين من قصتك مع المربية قصة جيدة:

- كتاب توصية شخصية من الوكالة أمر مفتاحي، لأن الوكالة عندها ستتعامل مع المصائب.
- تفقدي مصداقية شهادات المؤهلات لكن ليس عبر أرقام الهواتف. فإن وجدت أن مصدر الشهادة يتحدث بلهجة ثقيلة للغاية، فإنّ والدتها هي التي تتحدث على الأغلب.
- احرصي أن تكون لغة المربية جيدة حقاً، وإلا فإن لغة طفلك الأولى ستكون جد غريبة.
- على الرغم من أن ما سأقوله سيبدو وحشياً، لكن احرصي على أن تكتبي لها القواعد الأساسية في منزلك، سيساعدك هذا على تجنب أي سوء تفاهم، وبالتالي سيعلم الجميع مكانهم الحقيقي.

(*) إيوار: شخصية قصصية، تظهر في سلسلة أفلام الأطفال: الدب ويني، لحمار دائم الكآبة والتشاؤم والسلبية.

كوني لطيفة مع نفسك

- أخرجي خطتك إلى العلن، عندما تخبرين الآخرين عنها ستكونين بهذا أقرب إلى تحقيق النجاح.
- احصلي على دعم وتأييد نصفك الآخر، أي زوجك، عاطفياً وجسدياً.
- أتستطيعين إشراك أفراد آخرين في أسرتك لمجالسة طفلك؟
- هل يمكنك أن تتحملي نفقات إحضار رعاية خارجية للطفل، حتى ولو لمرّتين بعد ظهر أسبوعياً؟
- هل تستطيعين أن تتبادلي الأدوار لمجالسة الأطفال مع أم أخرى تريد أن تستعيد رشاقتها؟
- التحقي بصالة ألعاب رياضية لديها حضانة ملحقة بها.

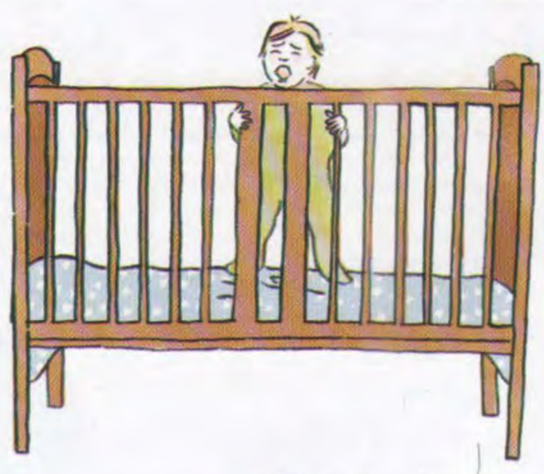
... للتغلب على مشكلة الطفل الصعب المراس

إن أسوأ ما يمكن أن يطيح بك من على صهوة جواد التغذية والتمارين الرياضية هو أن تشعري أن زمام الأمور ينسل من بين أصابعك، ورغم جميع محاولاتك فإنك لا تستطيعين السيطرة على ظروفك. والحق أن أصعب عائق يمكن أن يواجهك هو أن تجدي نفسك كمن سحبت العود المميز الأقصر من بين مجموعة الأعواد فكان نصيبها الطفل البكّاء. قد تكرهين أن تصفيه بأنه طفل صعب المراس، لكن بالكلام الصريح، التعبير فقط بهذه الطريقة هو محاولة لأن نكون مؤدبين في وصفه. فأياً كان ما ستفعلينه، وأياً كانت الطريقة التي تفعلينه بها، فطفلك ببساطة لن يتوقف عن البكاء. بل إنك في الواقع عندما تحاولين إسكاته سترتفع حدة الصوت أكثر من أن تنخفض. يمكن لهذا أن يسبب فتوراً في الهمة، وشعوراً بالإحباط، وبالتأكيد الشعور بالحزن.

بعض الأطفال يظهرون إلى هذا العالم بابتسامة وكل شيء جيد ولامع. فترين تلك الأم المعتدة بنفسها تتحدث في ملاعب الأطفال عن كيف تنام طفلتها طيلة الليل (أراهن أنها تضع سدادات للأذنين، وتضع جهاز مراقبة الطفل على الوضع الصامت). وطبعاً فإن طفلتها تأكل كل شيء والفطام كان أمراً سهلاً ومضموناً. كل شيء مثالي، إنه الكمال المطلق.

في حين أن أطفالاً آخرين سيبدو عليهم بوضوح الانزعاج والتململ لأنهم

سحبوا إلى النور وإلى أرض الواقع، فهم ليسوا أرانب مرحة على الإطلاق. يتحدثون عن النوم؟ بالنسبة لك، كل ما عليك فعله هو مجرد التفكير بطفلتك حتى تستيقظ بقوة تخاطر مجهولة. وحين تتسللين إلى الغرفة، وعلى الرغم من أنك تسيرين على رؤوس أصابعك، إلا أن صفارة الإنذار تنطلق "واااااااااا" تماماً في اللحظة التي كدت تنجزين مهمتك فيها.



المعالجة بتقويم العظام الرأسي العجزي(*)

إن كنت مستعدة لحلول بديلة فربما سترغبين في أن تجربي عرض طفلك الرضيع على اختصاصي في تقويم العظام الرأسية، وليكن شخصاً قد حصل على تزكية من إحدى الأمهات. فالولادة قد تكون عملية مؤلمة ومجهدة للغاية (أو ربما قليلاً فقط)، والمقوَم الرأسي سيستعمل تقنيات غاية في الرقة ليساعد على إعادة ترتيب الرأس. أعلم أن هذا يبدو غريباً جداً، لكن الأطفال تطرأ عليهم تحولات طيبة إن وضعوا في أيد أمينة.

المعالجة المثلية(*)

جرِّبي اختصاصياً بالمعالجة المثلية، وأنبهك مرة أخرى بضرورة أن يكون حاصلا على تزكية حسنة. فهذه الطريقة إما أن تنجح نجاحا باهرا أو أنها لا تعمل أبداً. وفي كلتا الحالتين هي آمنة. وعليك أن تنتقي معالجاً جيداً خبيراً لأن أمر انتقاء العلاج الناجع منوط به. أنا شخصياً من أكبر المعجبين بهذه الطريقة.

(*) المعالجة بتقويم العظام (أو الأستيوباثي): نظرية تقوم على قاعدة مفادها أن أكثر الأمراض ناشئة عن تشوه بعض أعضاء الجسم ولذلك فلا يمكن معالجتها إلا عن طريق تقويم العظام، لا بالطرائق التقليدية.

(*) المعالجة المثلية: هي إعطاء المريض جرعة مخففة للغاية من عقار يحدث لدى الشخص السليم نفس المرض الذي يرجى العلاج منه.

تحرّي أسباب الريح

هل تشكل ريح البطن مشكلة؟ ليس لك، بل لطفلك. إن كان الأمر كذلك فجربي إضافة بعض البكتيريا الصديقة إلى غذائه (إن كان طفلك يتناول طعامه باستعمال القنينة) إذ سيساعد هذا على إعادة توازن أحشائه الصغيرة. وبالطبع سيكون من السهل عليك إضافة هذه البكتيريا إلى الحليب إن كنت تستخدمين الرضّاعات بشكل كامل. إن كان الأمر كذلك، فتأكدي أيضاً من ألا تكون مكوّنات الحليب الذي تستخدمينه هي سبب المشكلة. بعض الأطفال يجدون راحة أكبر في حليب الماعز كون البروتينات الموجودة في حليب الماعز أسهل هضماً. أضيفي إلى أن شركات الماركات التي تنتج حليب الماعز العضوي تميل إلى عدم إضافة الكثير من المكونات الأخرى إلى منتجاتها، كالسكر مثلاً. ستدهشين حقاً حين تعلمين مدى تدرج الجودة بين أصناف صيغ الحليب الأساسية. لذا فابحثي عن الشركات التي لا تحوي منتجاتها كميات زائدة من السكر (والسكر يتنكر دوماً بأسماء تنتهي باللاحقة - وز). إن كان الأمر يسبب لك إرباكا فتحدثي مع اختصاصية التغذية أو الممرضة التي تعودك في المنزل.

مسحوق الغسيل

يجدر بك كذلك أن تتفقدي نوعية مسحوق الغسيل الذي تستعملينه، فبشرة بعض الأطفال جد حساسة، وقد يشعرون وكأن نملة في ثياب نومهم تقرصهم إن كان مسحوق الغسيل غير ملائم. بعض أنواع المساحيق التي لا تحوي مكونات حيوية غالباً ما تسبب إشكالات أقل من هذه الناحية.

وطبعاً، إن كنت قلقة حقاً حيال بكاء طفلتك، فلربما كانت تشعر بالألم ويفضل حينها أن تستشيري الطبيب حول الأمور الجدية التي تقلقك.

كوني لطيفة مع نفسك

- لا تأخذي الأطفال البكّائين على محمل شخصي، فهم يحبونك بجد، حقاً.
- حاولي الخروج من المنزل. اعهدي إلى شخص ما برعايته لساعة وإلا فإنك ستفقدين عقلك.
- حاولي استكشاف أسباب هذا البكاء وتصرفي، فقيامك بأمر ما حيال هذه المشكلة سيجعلك تشعرين بتحسن.

... كي تستكملي إدارة عملك الخاص

لقد اتخذت قراراً بإنشاء عمل خاص بك كي تكوني سيدة نفسك، حيث تتركين العمل حين ترغبين بذلك، ولكي تكون أمورك أكثر مرونة، ولتعملي ساعات عمل عقوبات أقل، صح؟ خطأ! فقد أدركت منذ اليوم الأول أنك قد ارتكبت خطأ كبيراً، بل هائلاً. هل تخيلت هذه الأيام المشمسة التي تجلسين فيها ترتشفين قهوتك وأنت تجرين مكالمات تنفيذية تتعلق بالعمل عبر هاتفك النقال؟ بل إنك على الأغلب تعملين أيام العطل الرسمية دون استراحة مناسبة! فقبل أن يرغمك الطفل على أن تأخذي وقتاً بعيداً عن عملك، كنت تجتهدين في العمل كما لم تفعلي من قبل، لأنه حين تديرين عملك الخاص تصبح كل الأمور متعلقة بك. أنت لا تستطيعين تفويض الأمور إلى ذلك الخبير المالي الأحمق في قسم إدارة المعلومات، لأنك أنت قسم إدارة المعلومات! وأما بالنسبة لرئيسك في العمل ذاك الذي يشبه الكابوس...!

بعد قدوم الطفل، وبعد أن ركنت بشكل مؤقت مستقبلك المهني وشركتك في المرآب، آن الأوان لتعودي إلى مقعد القيادة، لكن الوقت...

لقد جفت محيطات من الوقت الرائع أمام ناظريك ولم تعودي تحكمين السيطرة عليها الآن كما كنت قبلاً. كيف ستستطيعين تنظيم أمور إدارة مشروعك، وممارسة التمارين الرياضية، ومتابعة شؤون تغذيتك، وإطعام طفلك في الوقت الذي لم تقومي فيه بأي من هذه الرفاهيات حين كان لديك فعلاً الفراغ الذي يتسع كل ذلك؟ في اليوم الأول من ممارستك للنظام الجديد الخاص بالتمارين الرياضية، وبعد أن بدلت ثيابك وارتديت الملابس الرياضية الليكرا، يقرر جوني الصغير أن هذا هو اليوم الأول الذي سيتقيأ فيه مستهدفاً كالقذيفة كل ما حوله، بدءاً بثيابك الرياضية الجديدة، وانتهاء بكل الجدران. على الأقل لقد حرقت 50 سعرة حرارية في تغيير ثيابكما، ومئتين في تنظيف الجدران. هذا بديع.

سيبدو لك الحل للوهلة الأولى متناقضاً تماماً، وهو أن تتمتعي بالمرونة، وأن تنظمي وقتك بشكل أفضل.

كوني كأكثر ما تستطيعين مرونة

تأتي المرونة عندما لا يكون فكرك متصلباً جداً. اسعي إلى تقبل هذه الأمور بابتسامة عطوفة وقولي لقد كان مقدراً لهذا أن يحصل، وحاولي ألا تنفسي عن غضبك بركلة للكلب. تماشي مع الوضع، فمعاقبة نفسك ولومها لن يساعدك، واستخدام حادثة كهذه كعذر لا تزاولين بعده أي تمرين على الإطلاق فيه شيء من الانهزامية.

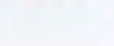
نظمي وقتك

سيحول تنظيم الوقت دون هجوم كريات الحظ العاثر المقوسة وتخريب كل شيء. بما أنك سيدة أعمال دولية، فأنت معتادة تماماً على تنظيم وقتك ضمن بيئة العمل. أما إدارة وقتك الخاص، حسناً إن ذك يبدو شبيهاً باضطراب الوسواس القهري أكثر مما يجب. أنت مبدعة (تقولينها بتباهٍ وأنت تحركين شعرك حتى يصدر حفيفاً) ولست بحاجة إلى تنظيم الوقت. حسناً يا صديقتي، ليس لديك وقت لئلا تفعلي ذلك. فعندما تديرين عملك الخاص تدركين أن الأمور على عكس ما يصورونه في المجلات، على أنه أمر هين وكرمية كرة فما هذه إلا أكاذيب يخترعها أهل العلاقات العامة، فإن لم تنظّمي إدارة عملك إذاً ستدور عليك الدوائر.

إن لم تنظمي وقتك فستجدين أنك أمضيت وقتك في النهاية في مكان ما، وغالباً ما سيكون من وقت الأسرة. لأن الأسرة لا تصيح عادة بصوت عالٍ كما يفعل الزبون كثير المطالب. ولا بد أنه أحد القوانين الفيزيائية أن تجدنا نحن أصحاب الأعمال نحاول بقدرة قادر أن نوسع قدراً بحجم الباينت في جرة بمقدار ربع غالون من الوقت. لكن ما سينجم عن ذلك هو أنك عوضاً عن أن تكوني في موقع السيطرة، ستقعين فريسة إجهاد شديد.

قد تكون إمكانية تنظيم الوقت بالنسبة لك مثبطة للهمة، لكن إن كنت تريدين العودة إلى ذاتك القديمة الأنيقة الموفورة الصحة، فتنظيم الوقت هو خيارك الوحيد. وكل النوايا الحسنة الموجودة في العالم مجتمعة لن تهيئ لك الفرصة لتقومي بتمارينك أو تعتني بتغذيتك. فعندما تديرين عملك الخاص ستحتلين عندها الدرجة الأخيرة على سلم الأولويات، هل سبق وأن لاحظت ذلك؟

الآن وقد أصبح لديك طفل لتهتمي به، فقد أضحت سيطرتك على



الأمور أكثر أهمية حتى من ذي قبل. (انظري إلى الصفحة الأخرى دليل الخطوات الثماني لاستلام زمام التحكم بالأمور).

كوني لطيفة مع نفسك

- اجعلي الأولوية لوقت الأسرة، ثم لائمي بقية مهامك معه.
- نظمي وقتك بالاستعانة بمفكرة زمنية، وضعي في مخططك أن تقومي فعلاً بالتمارين الرياضية والأمور الغذائية.
- احصلي على رعاية مناسبة للطفل كي لا تصلي إلى مرحلة تصبحين فيها عيناً على الطفل، وعيناً على الرسائل الإلكترونية، وأخرى على الهاتف، فهذه ليست طريقة فعالة لتحافظي على المسار الصحيح لحياتك الحافلة بالأعمال.
- احصلي على مساعدة في عملك من أحد طلاب إدارة الأعمال.
- احجزي وقتاً للتمرين على مفكرتك، ولا تخذلي نفسك بأن تنحيه خارجاً، وهو ما قد يحدث بسهولة إن كان لديك عملاء كثيرو المطالب. بل أعطي لنفسك الإذن بالاستراحة لأجل صحتك، وسلامة عقلك، وتقديرك لذاتك.
- امنحي المزيد من الوقت للتمارين إن ظننت أنها تحتاج لذلك. خططي على أساس أن تنجحي.
- كوني مرنة، فعندما تجدين أن كل ذلك التخطيط الطيب قد آل إلى النفايات فلا بأس، سيري مع التيار.
- لا تشعري بالذنب.

دليل الخطوات الثماني لاستلام زمام التحكم بالأمور

1 أحضري ورقة بيضاء، ودوني على رأسها الخطة السنوية. اكتبي عليها ما ترغبين بإنجازه في عملك خلال هذه السنة.
2 ضعي عنواناً الخطة الربعية، ما الذي يتوجب عليك فعله في ثلاثة أشهر لتصلي إلى خطتك السنوية؟
3 احسبي ما هي خططك الشهرية كي تصلي إلى أهدافك الربعية.
4 أحضري مفكرة تضع الأشهر في صفحات مستقلة، ووزعي الوقت في حصص تناسب ما عليك من مهام، بشكل يوصلك في النهاية إلى أهدافك.
5 بعد أن اهتممت بخطط العمل، أصبح بإمكانك الآن أن تلتفتي إلى أهدافك الشخصية وتكرسي لها بعض الوقت. تخيلي أن وقتك يشبه الجرة، وفي هذه الجرة قمت بوضع بعض الصخور الكبيرة. إنها تمثل الأشياء المهمة الراسخة كالتمارين الرياضية وأمور التغذية. قومي بداية بشطب الوقت الذي تحتاجينه لتحقيق هذه الأشياء من على مفكرتك، وكوني سخية. لا شيء أسوأ من أن يكون لديك كل هذه الخطط الممتازة، والأفكار والنوايا الحسنة، ثم أن يصيبك الإحباط حقاً عندما يتلاشى كل هذا أسبوعاً تلو الآخر كنفثات من الدخان. سينتهي بك الأمر إلى الشعور بأنك غير كفء على الإطلاق.

6 أضيفي الحصى، وهي تمثل الأمور الأخرى من عمل واجتماعات. وأخيراً الرمل، إنها الأمور الصغيرة المزعجة التي يتوجب عليك القيام بها، كالمحادثات الهاتفية والرسائل الإلكترونية. ضعي نظاماً بالنسبة للرسائل والتزمي به، تفقديها مرتين في اليوم فقط. تذكري أن ما هو ملح بالنسبة لشخص ما ليس بالضرورة ملحا بالنسبة لك، فلتنتظر. إن لم تكوني واعية ستجدين أن حياتك وأهدافك وما تعتزمين القيام به ستخرج كلها عن سياقها لأجل مشاريع أناس آخرين. لا تدعي هذا يحصل لك، وإلا ستتلاشى كل أحلامك بأن تكوني أماً فاتنة، بأسرع مما تستطيعين أن تقولي أرسل/استقبل.

7 من الأمور الأساسية عندما تخططين لدمج التمارين ضمن حياتك وعملك، أن تحضري شخصاً كفوًا ينوب عنك، حتى وإن كنت تباشرين عملك من منزلك. وعلى الرغم من أن هذا سيزيد النفقات لكن ستجدين في النهاية أنه يستحق ذلك. قدري من وجهة نظر مالية كم يساوي وقتك بالفعل. ستتفتح عيناك على حقيقة الأمور حين تدركين أن كميات كبيرة منه تدوّر لصالح أمور إدارية ومهام رملية. وبما أن طلاب الجامعات يحتاجون إلى المال، فما عادت الدولة تدفع لكل شيء كما كان الحال في الأيام الطيبة الخالية، فهذا يعني أنهم بحاجة إلى العمل. وقيامهم بأمورك الإدارية بدلاً عنك لا بد أن يكون أفضل، بما لا يقبل الجدل، من العمل في مايسي دي. يمكنك حتماً أن تجادليهم في هذه النقطة.

8 في أمسية يوم العطلة، حددي أهداف أسبوعك القادم. احجبي الصخور والحصى والرمال، وأعدّي لائحة بكل ما يتوجب عليك القيام به في الأسبوع القادم. أعطيها أوقاتا محددة على مفكرتك، متى تستطيعين القيام بها؟ ما إن تفعلي هذا حتى تنجزيها فعلاً.

... بتقسيم مهامك إلى أجزاء صغيرة

ألا تكرهين الناس الذين يذكرون دوماً المثل القائل إن أردت أكل فيل فاستخدمي لذلك ملعقة شاي صغيرة؟ إنه مزعج، لكنّه حقيقي تماماً. بل إن ما يجعله أكثر إزعاجاً هو أن تجديه صحيحا، أليس كذلك؟ وطبعاً أن تتناولي فيلا بملعقة شاي يعني أنه إذا كان المشروع الذي تقدمين عليه كبيراً بشكل صارخ فلا تنظري إليه بأكمله بل قسّميه إلى أجزاء، ولتكن أجزاء صغيرة للغاية. وإن واظبت على متابعتها لفترة كافية فستحققين هدفك في النهاية.

إننا نميل إلى عولمة أهدافنا وجعلها كجبل ضخم مهيب علينا تسلقه، وهو ما يبدو أمراً مستحيلاً للغاية ويغري بعدم البدء مطلقا. ففي هذه اللحظة قد تشعرين وكأن جسدك قد تم خطفه من قبل مخلوقات فضائية، أو أنك قد استعرت بزة من قسم المعدات السينمائية لتبدي سمينة. صحيح أنها لفكرة حسنة أن تكوّني فكرة عن الأمر الكبير الذي تريدين تحقيقه لتستقي منها الإلهام، لكن ليس على حساب استجرار الكآبة لنفسك. إن كنت لا تتمتعين بالرشاقة الآن، فستصبحين كذلك يوماً ما. لكن تقبلي أنك لست رشيقة الآن فقط، ولا تستسلمي منذ البداية. فطبعاً أنت لست رشيقة الآن، لكن، ألا تقومين بكل هذا الجهد لهذا الهدف؟ قد تشعرين أنك لا تستطيعين القيام بتمارين الضغط، (حتى السهلة فعلاً منها)، حسناً لا يهمّنك الأمر، فمن ذا يطلق أحكامه عليك عداك أنت نفسك؟ صحيح أن التهادي حول المنتزه بخطوات رشيقة وبطيئة للغاية سيبدو كمن لا يعمل شيئاً، وبخاصة إن كنت لا تشعرين بهذا المشي حقاً، لكنه ذو أثر، أعدك بهذا. وكذلك فإنّ أيّ تمرين تقومين به، وأي تغذية محسنة سيتركان أثراً طالما أنك تقومين ولو بالقليل منهما بشكل يومي.

إذاً، قسّمي هدفك الكبير، أو الرّؤية الملهمة التي لديك إلى أجزاء صغيرة. فإن كنت تطمحين إلى الوصول إلى مقاس 12 فاجعليه في البداية 14. لا تكوني مثالية بل فقط كوني أفضل من قبل. وإن كنت تريدين أن تركضي في الماراثون، فاجعليها أولاً "كمشية متهادية في ضوء القمر" لعشرة كيلومترات (6 أميال)، ثم خططي لهدفك الأكبر.

قيسي تقدمك بعلامات محددة. اطمحي في البداية إلى خمس دورات حول المنتزه، ثم انتقلي إلى نسخة العدو السريع لعشر مرات عندما تصبحين جاهزة.



كوني لطيفة مع نفسك

- كلي مثلجات بطعم الشوكولاته، ولتكن ضخمة كالفيل، بواسطة ملعقة شاي (نعم أيها الناس إنكم تسمعون هذا للمرة الأولى هنا).
- قسمي غاياتك إلى أجزاء واحرصي على أن يكون واضحا لك متى تحرزين تقدماً، وذلك بأن تجعلي أهدافك معقولة.
- لا تنظري إلى الوراء وتأسفي على ما فات ولا على كيف كنت، (ولا تتملّكك الأوهام بأن تصبحي مثل كيت موس). بل انظري إلى اليوم، فالحاضر الجميل يصنع غداً أفضل.

فقط استمري ولا تستسلمي، فما دمت في لعبة المحاولة باستمرار فلن تهجري الأمر يوماً. وأياً كان عدد المرات التي تحاولين فيها وتخفقين، فما دمت جاهزة للمحاولة فستصلين إلى تحقيق مبتغاك في النهاية.

... بأن توجدي رؤية ملزمة

ما معنى الرؤية الملزمة؟ إنها تعني أنك حين تبدئين مشروعاً أو برنامجاً ما، عليك أن تكوني فعلاً راغبة بتحقيقه وإلا فإنه ببساطة لن يتحقق. عليك أن تعلمي إلى أين أنت ذاهبة، ويجب أن يكون واضحا لك شكل النهاية وإلا فستفتقرين إلى الدافع الذي سيعطيك السبب لرفض قطعة بسكويت الشوكولاته الإضافية تلك. كم من المرات قلنا جميعنا يوم الاثنين، وعلى أبعد تقدير الثلاثاء، سأبدأ بضبط نفسي، ثم لم نحرك ساكناً في هذا الشأن؟ بالطبع نحن نعني ما نقول طوال الوقت، لكن أموراً أخرى تظهر في طريقنا وتمنعنا، أليس كذلك؟ كالتسوق، والخروج لتناول الغداء، أو تناول شراب ما، وبصراحة إن هذه جميعها ممتعة أكثر من أي حرمان أو قيود.

فالرؤية الملزمة إذاً، هي السبب الذي من أجله قد تقومين بجهد إضافي أكبر قليلاً، وتمارين أكثر بقليل، وطهو وأمور تغذية، كل هذا بالإضافة إلى طفل تكافحين معه. لم قد تجعلين نفسك ترزحين تحت ثقل كل هذه الجهود الإضافية؟ الرؤية الملزمة هي السبب. فهي الصورة التي تحملينها في ذهنك عن كيف سيكون حالك حين تحققين هدفك في الوصول إلى الوزن المثالي بالنسبة لك، ولك فقط. لا تنقادي وراء ما يجب أو كيف يبدو أناس آخرون، فالكمال هنا شأنك وحدك وليس شأن غيرك.

علاوة على ذلك، (ليس من الضروري أن تكون هذه الرؤية الملزمة شيئاً كبيراً ورائعاً، بل يمكن أن تكون أمراً صغيراً، أي شيء يلهمك. لكن سيكون من المفيد لو أنك تحملين في ذهنك صورة واضحة عن ماهية ذلك الشيء، وسيساعدك حقاً كذلك أن تكتبيه على ورقة في مكان ما، حتى وإن لم تنظري إليها مرة ثانية أبداً. هناك سيدة تأتي لرؤيتي تريد أن ترتدي ثوب سباحة زبرجدي اللون في الصيف القادم، وأن تداعبها أمواج البحر الأبيض المتوسط الناعمة الكسلى برفق، وتغطيها وهي مستلقية على بطنها على الشاطئ تنصت إلى نسائم البحر المتنهدة بعذوبة. ليس هذا بطلب كبير؟ بالنسبة لها هذا أمر ضخم، فهي لم تسبح منذ سنوات، ومع فكرة أن الجميع يراقبونها في ثوب السباحة فمن المفهوم أن تشعر بالرعب. لكنها ستقوم بهذا الأمر، لأن هذه الفكرة تثيرها وتحفزها لتلتزم بالبرنامج حتى عندما يتوق كل من الشوكولاته وكعكة الكريما للظهور على الساحة.

أأنت في غاية التعب لتستطيعي القيام بالتمارين؟ هل ستقومين بها لو كان لديك ما يثير إلهامك؟ إن هذا الإلهام سيكون أمراً فريداً بالنسبة لك، كسباق العشرة كيلومترات مثلاً، أو هل ترغبين في أن تكوني رشيقة كفاية لتلعبي مع أطفالك؟ استحضرن هذه الصورة في أذهانكن يا سيداتي، وستتمكنّ ساعتها من تحقيق أي أمر.

كوني لطيفة مع نفسك

- ابدئي وصورة النهاية التي تحلمين بها في ذهنك، هذه الصورة ستلهمك لتتابعي عندما يصبح الاستمرار عسيراً.
- دوني هذه الصورة على الورق حتى وإن لم تلقي عليها نظرة ثانية بعدها.
- إنّ كون بعض أولئك العارضات يبدين كعصا تحمل في رأسها يقطينة، لا يعني أنك يجب أن تكوني كذلك أيضاً.

... بأن تدرسي فكرة العلاج بالتنويم المغناطيسي

أنت مصممة على أن تنقصي وزنك، وإنك تسيرين في هذا بشكل رائع، لكن تماماً عندما تظنين أنك ستقطعين مرحلة ما، تسمعين نداء علبة البسكويت عالياً يصم الآذان وكل ذلك العمل الجاد يذهب أدراج الرياح عندما تراكمين تلك الكيلوغرامات ثانية. أنت تعرفين ما الذي يتوجب عليك القيام به، غير أن هناك فقط قوة ما غامضة عظيمة تسيِّرك. ربما آن الأوان لتفكري في معالجة بالتنويم المغناطيسي إذاً.

عندما أرتدي رداء الطبيب المعالج وأعمل مع الأمهات المحدثات في عيادتي فإني أقارب موضوع استعادة اللياقة ليس فقط من وجهة نظر التغذية بل من منظور شمولي أيضاً. أريد للأمهات الحديثات أن يكن متحمسات، ويشعرن بالثقة وبالإلهام، وأن يتغلبن على بعض العقبات التي تبدو غير قابلة للتذليل، والتي يمكن لها أن تقوِّض الجهود ذات النوايا الحسنة. ولدي صف من الخبراء الذين يساعدونني في عملي هذا. أحد العناصر الهامة في الفريق الذي أستدعيه عند الحاجة هو ديفيد سامسون. وديفيد هو معالج بالتنويم المغناطيسي، يقوم بحل عقد بعض الأسباب المجهولة الكامنة وراء تعلقنا بذات العادات القديمة والهدامة أحياناً. ولكل أم تاريخ حالة يختلف عن غيره، لكن حالة ساندي نمطية بطريقة ما.

خيار ساندي - البسكويت

بعد تسعة أشهر من ولادة طفلتها الأولى كانت ساندي ما تزال تناضل للتخلص من الوزن الزائد الذي اكتسبته أثناء الحمل. لقد حاولت بكل أساليب الحميات التقليدية ولكن اتضح أن لديها عائقاً ذهنياً كان يمنعها من التخلص من هذه الكيلوغرامات. فقد كانت دائماً تبدأ الحمية بحيوية بالغة، غير أنها سرعان ما كانت تفقد حماستها وتنسل عائدة إلى عاداتها الغذائية القديمة.



أثناء لقائها الأول مع ديفيد أخذت بعض الدلائل تنبثق لتوضح هذا النمط من الحميات التي تشبه لعبة اليويو. كان زوج ساندي ما يزال منتشيا حيال قدوم مولودته، وكان باستمرار يثني على ساندي لمنحها إياه أروع هدية في العالم، وكذلك كانت والدتها تطريها بانتظام. وكلما كانت ساندي تتلقى المزيد من الإطراء كلما بدا أن محاولاتها في اتباع الحمية سريعاً تبوء بالفشل. لقد بدت ساندي من الناحية السطحية من أهل الأكل العاطفي، مع روابط بين المديح والمكافأة، غير أن عقلها الباطن كشف أبعاد الموضوع بينما هي تحت التنويم المغناطيسي.

هناك تقنيتان أساسيتان للقيام بالتنويم المغناطيسي. تلك التي نشاهدها على التلفاز والتي تدعى التنويم المغناطيسي الإيحائي حيث يقوم المنوِّم بتقديم الإيحاءات للشخص المنوَّم. أما التقنية الثانية، وهي التي يفضلها ديفيد، فتدعى التنويم المغناطيسي التقهقري، والتي يتذكر فيها الشخص المنوم أحداثا من طفولته ويعيد تفسيرها كشخص راشد، فيتمكن من ثمَّ أن يحدث تغييراً دائماً في سلوك معين.

في حالة ساندي، ظهر لديفيد سريعاً سبب عدم تمكنها من خسارة الوزن. فخلال جلستهما الثانية، تذكرت ساندي مشهدا لها وهي تبلغ الثالثة من عمرها، حين كانت تجلس في حجر أمها وتتعلم القراءة. لقد كانت أمها تغدق عليها محبتها، وكانت سخية للغاية في عناقها لها. غير أن أمها كانت قد تعلمت أمراً من أمها أيضاً، وأخذت بدورها تنقله إلى ابنتها ساندي... لقد كان هناك رابط بين الطعام والحب. فبينما كانت تحت التنويم المغناطيسي تذكرت كلمات الإطراء من أمها بينما كانت تضمها "أنت طفلتي المميزة، اقرئي لي تلك الصفحة بأكملها بمفردك وسأقوم بتحضير بعض الكعك الخيالي لك". وكطفلة في الثالثة من عمرها تم بهذه الطريقة توثيق الرابط بالنسبة لها، إن قمت بعمل ما بشكل جيد، تحصلين على عناق وبعض الطعام اللذيذ.

خلال جلسات لاحقة، تعزز هذا الرابط الذي تعلمته ساندي في عمر مبكّر من خلال عدد من الأحداث التي تذكرت فيها أنها كانت تكافأ على إنجازاتها بالطعام.

لقد أتاحت زيارة الماضي هذه لساندي أن تدرك أنها مستمرة في اتباع

النموذج ذاته في الوقت الحاضر. فإطراءات زوجها كانت تدفع بها بسرعة إلى مرطبان الكعكات المحلاة لتجزل لنفسها العطاء على إنجاب طفلة بهذه الروعة. وأحبطت جميع محاولاتها الصادقة لتخسر الوزن، من قبل اللاوعي لديها والذي كان يزدهر على الرابطة بين الطعام /الحب/والمكافأة.

لقد أدى هذا الإدراك إلى تغيرات جذرية في عادات ساندي الغذائية، فهي تفهم تماماً الآن سلوكها سابقاً، ورد فعلها على المديح.

لقد استقر بها الحال مع أكل صحي وتمارين رياضية، وأصبح وزنها يتناقص بشكل طبيعي تماماً. إنها تتطلع الآن إلى حياة مديدة سعيدة مع أسرتها الجديدة، مع كثير من العناق... لكن دون كعكات محلاة!

كوني لطيفة مع نفسك

- لا شيء مخزٍ في حصولك على المساعدة عندما تحتاجينها.
- احصلي على تزكية جيدة للشخص المناسب من إحدى صديقاتك، فهي الطريقة المثلى لتعثري على شخص جيد يمكنك الوثوق به.

الأم المكافحة

ريتشل هي امرأة حريصة حقاً على أن تفقد الوزن الذي اكتسبته أثناء حملها بطفلتها سامانثا ذات الطبيعة المحببة والعينين الكبيرتين الجميلتين. وريتشل جميلة دون أدنى شك، فقط لو أنها تستطيع أن ترى ذلك! فهي ذات شعر منسدل غامق اللون، وبشرة جميلة. إنها نصف إيطالية مما يضفي خفة ساحرة على صوتها، وجاذبية على الطريقة التي تدير بها عباراتها. وطبعاً، كان الأثر الإيطالي يعمل لمصلحتها حقاً إذ تجلى في طريقة انتقائها لملابسها أيضاً، فثيابها أنيقة ولا تصور حقيقة شكلها. تمر ريتشل بانسيابية عبر الغرفة، ولأنها طويلة فهي حقاً تأسر الغرفة.

لم تكن ريتشل يوماً مناسبة للتمارين الرياضية المنهجية، لكنها على استعداد للمشي والقيام بالأمور التي تتطلب الخروج من المنزل، لكن على الرغم من أن طفلتها لا تزال صغيرة حقاً (عمرها تسعة أشهر) فلا يبدو أبداً أنها تجد الوقت لذلك. لقد أدركت مبادئ الخطة الغذائية باستمتاع بالغ، إنها تفهمها حقاً. وفي زيارتها الأخيرة كانت قد أحرزت تقدماً ممتازاً، وبدأت حقيقة تستعيد مظهراً حسناً، فقد خسرت كمية كبيرة من الكيلوغرامات الزائدة في القسم الأوسط من جذعها وكانت جد سعيدة بتقدمها. لكنها بالرغم من ذلك كانت قد عادت بعد شهر إلى نقطة البداية، وكان شعورها بإنجازها متدنيا للغاية. فما بدأ كمكافأة صغيرة من الشوكولاته تطور إلى عادة ضخمة لتناول الشوكولاته، كل هذا في غضون شهر. وعلبة البسكويت أغرتها أيضاً، ولكن قطعة واحدة لم تكن يوماً كافية، أليس كذلك؟

لقد أجرينا حديثاً حول جذورها الاجتماعية، فتبين أن أمها نفسها كانت تتبع حمية باستمرار، وبينما كانت ريتشل تنمو في غربي الصين لم يكن لديهم أي بسكويت أو حلويات في المنزل، وأن يحصل الواحد منهم على شيء مشاغب كان مكافأة على سلوك ما حسن.

لقد كانت أمها منضبطة جداً في ما يتعلق بحميتها وما كانت لتسمح لنفسها أن تُذل دون صراع حقيقي مع ذاتها.

قد تكون ريتشل مرشحة مثالية لتبحث في أمر العلاج بالتنويم المغناطيسي. أنا أعلم أن قولي هذا قد يبدو حقاً كشبح يريد أن يعبث بأفكارك، غير أن الأخصائيين في التنويم المغناطيسي ليسوا كالذين نشاهدهم على التلفاز فيقلبونك إلى ألفيس برسلي أو يجعلونك تتجولين كالدجاجة. يشكل عقلنا الباطن المكان الذي يتم فيه تخزين الأمور التي نبرمج عليها أنفسنا والمستمدة من طفولتنا المبكرة. فبدءاً من الولادة وحتى قرابة عمر السبع سنوات نكون عرضة للتأثر بكل ما يدور حولنا، وبالطبع فإن معظم الرسائل التي نتلقاها تكون صادرة عن أبوينا وتوجيهاتهما. لكن حتى التعليقات التي قد تبدو غير مؤذية يمكن للعقل الباطن أن يلتقطها ومن ثم يستعملها كبرنامج تشغيل نعمل وفقه مدى الحياة. باستطاعتك أن تعملي على تغيير هذه البرمجة بأن تكوني واعية، أي أن تعلمي أنك متأثرة بطفولتك، أو أن تحصلي على مساعدة من الاختصاصيين لتعجلي من عملية التغيير.

نصيحتي لريتشيل

- بداية لا تحكمي على السعادة وفقاً للمقياس المدرج، فجميعنا نمر بأوقات نكون فيها ملتزمين بالبرنامج، وفي أوقات أخرى يتجه كل شيء نحو الأسوأ. فلا تحكمي على نفسك في لحظات الانحدار.
- أحبي نفسك الآن، لا تنتظري.
- إن اتخذ كل شيء منحى خاطئا بشكل فظيع، فابدئي ثانية وذلك فقط بأن تتناولي وجبة الفطور بشكل صحيح. لا تحاولي تسلق جبل الكمال في كل الأعمال.

... لتفهمي الرضاعة الطبيعية بشكل أفضل

أتعلمين ما يقولون؟ رضاعة الثدي هي الأفضل. لا بد أنك تعلمين هذا الآن، وإلا فإنك كنت تعيشين على كوكب زوغ، لكن لا تشعري بالذنب إن كانت هذه الرضاعة لا تحصل معك لأي سبب كان (حلمات ثدي غير مناسبة، تعب مفرط أدى إلى توقف الحليب، تتناولين دواء ما يمنعك). في ستينيات وسبعينيات القرن الماضي أصبح أمراً غير مقبول اجتماعياً إلى حدٍّ ما أن ترضع الأمهات، وساد الاعتقاد أن القنينة محترمة أكثر، وعلى الأرجح أنها كانت مريحة أكثر بكثير كذلك، حيث يصبح بإمكانك أن تعهدي إلى أحد ما بالعناية بطفلك، مما سمح لأمهات الستينيات الهيبيات أن ينطلقن إلى مخيم للسلام، وأن يتعاطين المخدرات، وينجبن المزيد من الأطفال أو أياً كان ما يفعله هيبيو الستينيات.

على أي حال، القضية هنا هي أن الرضاعة يمكن أن تكون صعبة، وليست بالضرورة الوضع المثالي المفعم بالراحة والسعادة وإنشاء الروابط بين اثنين. وطبعاً إن سارت الأمور كلها بشكل حسن، فلا أجمل من أن تضمي تلك الصرة الصغيرة بين يديك وهي تحدق في عينيك بتعبير يحمل معاني الحب الأصدق. لا شيء يضاهي هذا.

إن الرضاعة الطبيعية مريحة وملائمة بشكل واضح، فلا شيء من هراء تعقيم القوارير، أو حزم حقيبة ضخمة من القوارير الاحتياطية عندما تذهبين بعيداً، والحليب المدفأ سلفاً والغني بكل الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة طفلك. كما أن هذه الرضاعة ذات ميزة هائلة وهي أنها تقلص الرحم، ويعني هذا أنه طيلة الوقت الذي يرضع فيه صغيرك منك فأنت تنحفين دون أن تبذلي لذلك جهداً حقاً. كما وأنك تحرقين 500 سعرة حرارية يومياً.

لكن الجانب السلبي فيها هو أن زوجك لا يستطيع أن يناوب عنك في الرضاعة الليلية (حسناً، ولا أي رضاعة)، ويمكن أن يكون موحشاً استيقاظك وحدك عند الساعة الثالثة صباحاً دون أي مؤنس سوى القمر.

محاسن الإرضاع الطبيعي

- يتمتع الأطفال الذين تغذوا بالرضاعة الطبيعية بانطلاقة مميزة نظراً لكون حليب الأم يحتوي على مستويات عالية من دسم DHA الجيد للدماغ.
- حليب الرضاعة الطبيعية يمتص بسهولة فهو أفضل لصحة الطفل من جميع النواحي.
- يحتوي حليب الأم الطبيعي على الكثير من المعادن، كالسيلينيوم مثلاً، والتي لا تتوافر في صيغ الحليب الصناعي.
- يساعد حليب الأم الطبيعي على تأسيس مستعمرة جيدة من البكتيريا الصديقة في أحشاء الطفل الرضيع.

مساوئ الإرضاع الطبيعي

- لا يمكن لزوجك أن يقوم بمناوبات ليلية عنك.
- يمكن أن يكون الإرضاع الطبيعي مرهقاً، خصوصاً بعد ولادة عسيرة حيث تحتاجين إلى وقت أطول للتعافي منها بأي حال.
- عليك أن تتأكدي من حصولك على حمية جيدة تساعدك في التغلب على التعب، فنوعية حليبك هي من ستدفع الثمن إن كنت تقفين في مهب الريح.

إن كنت مرضعة

- اشربي كميات كافية من الماء، ولتكن وافرة وإلا كان من الصعب إنتاج الحليب. أنت بحاجة لأن تضعي نصب عينيك شرب كمية توازي 3 ليترات (ما يعادل 5 باينت)، وهو أمر أقدر مدى صعوبته عندما تسابقين الأشياء حولك، وتحاولين الاعتياد على نمط حياة جديد، غير أنه سيساهم في جعل عملية الرضاعة بمجملها أكثر سهولة بكثير.
- كلي مقداراً كافياً من الطعام. إن لم تفعلي فسيهبط وزنك أسرع مما يجب وستنتهي بك الحال متعبة للغاية. لكن لا يغريك هذا بأكوام من كعكات

الكريما، بل عوضاً عنها استمدي سعرات الحرارية إضافية من التالي:

- تناولي حصصاً أكبر من الطعام.
- تناولي خمس وجبات يومياً (فطور، غداء، عشاء، ووجبتان خفيفتان).
- كلي أطعمة غنية بالزيوت الصحية، كالأفوكادو والأسماك المزيتة، والكربوهيدرات الجيدة كالأرز الأسمر، والبطاطا الحلوة، والحبوب الكاملة (كنبات الدخن، الشعير، الجاودار، والحنطة).
- تناولي الفيتامينات والمعادن. ستحتاجين إلى أكوام من الزنك لأن الطفل الرضيع يحتاج إلى قرابة 3 ملغ يومياً، وفي أكثر الأحيان لا يحوي حليب الأم كمية كافية من الزنك. تناولي طبعاً الأطعمة التي تحوي الزنك كالدجاج، ولحم الغنم، والديك الرومي، والمكسرات، والبذور لكن في النهاية قد يكون من الأسرع تأمينه عن طريق نوع جيد من الفيتامينات المتعددة (انظري ص 69). والزنك مفيد كذلك لجهازك المناعي، لذا فإن لم تكوني تحصلين على كفايتك منه فستكونين عرضة لتناقص شديد في قوتك ونشاطك حين ترضعين لزمن طويل. أما إن كنت تستخدمين حليباً صناعياً لطفلك، فتأكدي من احتوائه على وفرة من الزنك، وفيتامين B والأحماض الدهنية الأساسية.

قسم آخر من الفريق المساعد

زميلة وصديقة أخرى لي تدعى كاتريونا موار، وهي قابلة محببة سترغبين حتماً أن تعتني بك في أثناء ولادتك لطفلك، ويفضل لبقية حياتك أيضاً. إنها واحدة من أولئك الناس الذين يبعثون فيك مقادير كبيرة من الثقة، وهو أمر تفتقده بعض الأمهات الحديثات عندما يتعلق الأمر بالرضاعة. وكاتريونا هي الشخص الذي ألجأ إليه عندما يكون لدي أم غير قادرة على التكيف مع إطعام طفلها الجديد عن طريق معداتها الطبيعية التي وهبها إياها الله تعالى.

كانت كاتريونا بصفتها قابلة تمضي الكثير من الوقت مع النساء في مرحلة ما قبل وما بعد الولادة، تناقش معهن أمر الرضاعة الطبيعية من الثدي. إذ تقع على عاتق القابلات مسؤولية مهنية تقضي بالتشجيع على أفضل ممارسة، وأن يضمنّ حصول النساء على معلومات ملائمة، دقيقة وغير متحيزة تسمح لهن باتخاذ قرارات مطلعة بالكامل. في ستينيات وسبعينيات القرن الماضي، بدأ الناس باتخاذ مواقف مفرطة الاحتشام حيال الثدي والرضاعة الطبيعية بصورة عامة.

على أي حال، هناك نظرية لاحقة. إنني لست متأكدة من هذا، ولكن بوجود المنتجات التي تغذّي مثل بيرد كسترد، وسماش كادبيري، فقد ظن الناس الذين يقررون هذه الأمور أن باستطاعتهم أن يفوقوا بكثير الأشياء الطبيعية بواسطة علبة معدنية من البودرة والقليل من الماء. ونتج عن هذا أن العديد من أمهات هذه الأيام لم يرضعن أطفالهن. وبالتالي ليست لديهن القدرة على تعليم بناتهن هذا الأمر. وحقيقة الأمر هي أن الكثير من الأمهات تنقصهن الثقة في مقدرتهن على إرضاع أطفالهن اليوم، ويساعد في تفاقم هذا الموقف في كثير من الحالات فقدان مماثل للثقة عند الأزواج. وعندما تسأل كاتريونا الأم الحديثة عن مخططاتها لكيفية إرضاع طفلها فمن الشائع تماماً أن تسمع الجواب "حسناً، أرغب في تجريب ذلك" بينما المفروض وبالأحرى أن يكون إرضاعها لطفلها أمراً مسلماً به.

تقول كاتريونا إنه على الرغم من أن غالبية النساء يعرفن على الأقل بعضاً من فوائد الإرضاع الطبيعي، غير أن الكثيرات منهن يفترضن أنهن سيواجهن مشكلات كعدم كفاية الحليب، أو أن لديهن مخاوف حول حجم وشكل الثدي و/أو الحلمة. من المطمئن هنا أن تعلمي أن مختلف أحجام وأشكال الأثداء والحلمات تأتي مناسبة لعملية الرضاعة. نعم، إن ما تسمعونه هنا لسابقة. ومع ذلك، ففي بعض الأحيان يستوجب حجم وشكل الحلمة تقديم مساعدة خاصة للأم والطفل للوصول إلى الاتصال بفاعلية ونجاح. إن كان هذا حالك فأنت بحاجة لشخص مثل كاتريونا لتريك كيفية عمل هذا، وما إن تُتقنَ هذه العملية سنجد في الواقع أن القليل فقط من النساء هن اللواتي لا يستطعن الإرضاع.

فوائد للأم - معلومات مدهشة

هناك أدلة متزايدة على الفوائد الصحية ذات المدى البعيد الناجمة عن الإرضاع والعائدة على الأم، وهي تتضمن:

- يلعب الإرضاع دوراً طبيعياً في مساعدة الأمهات على خسارة الوزن الإضافي المكتسب أثناء الحمل.
- انخفاض في حدوث سرطان الثدي ما قبل سن اليأس (ومن المحتمل ما بعده كذلك)، وبعض أشكال سرطان المبيض.
- احتمال أقل لحدوث كسور في الحوض لدى النساء فوق سن 65.
- تأخير عودة الخصوبة بعد الولادة.

فوائد الإرضاع الطبيعي بحسب القابلة كاتريونا

يلعب الإرضاع الطبيعي دوراً بعيد الأثر في صحة الطفل، بالإضافة إلى أنه يساعد في حماية صحة الأم بطرائق عدة، مما يفضي بالتالي إلى نفع الأسرة كلها من النواحي العاطفية والاقتصادية. أظهر البحث الحصيلة الصحية التالية على الأطفال الذين أُرضِعوا بشكل طبيعي:

- انخفاض في حوادث الإصابات المعوية والتنفسية أثناء الفترةِ الوليديةِ ولاحقاً.
- انخفاض في حوادث الإصابة بمرض الأذن الصمغية.
- انخفاض في حوادث الإصابة بمرض السكر في مرحلتي الطفولة والرشد.
- نمو أفضل للدماغ، والجهاز العصبي المركزي، والبصر، وخاصة لدى الأطفال الخدّج.
- ضغط دم أكثر انخفاضاً في مراحل الطفولة اللاحقة ومن المحتمل بعد البلوغ.
- انخفاض في حوادث التنفس الصفيري في مرحلة الطفولة.
- انخفاض في حالات البدانة في مرحلتي الطفولة وبعد النضج.
- انخفاض في حالات التهابات المنطقة البولية.
- تحسن في الاستجابة للتحصين.

توجد أيضاً دلائل متزايدة على وجود فوائد إضافية مهمة للطفل:

- هناك آراء مطروحة حول أن الرضاعة تخفض من بعض حوادث الإصابة بسرطانات الأطفال، (كورم الغدد اللمفاوية، ومرض هودغكن).
- التخفيف من شدة بعض حالات التحسس.
- تظهر بعض الدراسات انخفاضاً في حالات الموت المفاجئ لدى الأطفال حديثي الولادة.
- قَدْ يكُون هناك انخفاض في خطر الإصابة بتصلّبِ الأنسجة المتعدّدِ النامي.



مخاوف طبيعية

تتنوع مخاوف الأمهات التي تصادفها كاتريونا، إلا أن الكثير من الأمهات يعتقدن أنهن لا يملكن حليباً كافياً، أو أن حليبهن رقيق جداً. يرجع هذا عادة إلى أنهن لا يشعرن أن الثدي مملوء حليباً، أو لأن الحليب يبدو مائياً، أو لأن سلوك الطفل يوحي بأنه جائع. أحياناً يكون السبب إحدى أفراد العائلة والتي ترتاب بأنّ كمية حليب الأم قليلة أو نوعيته غير مغذية، الأمر الذي يمكن أن يؤثر في ثقة الأم الحديثة العهد في قدرتها على إرضاع طفلها بالشكل المناسب. عليك فقط أن تتذكري أنك قد تدبرت بطريقة ما أمر تنشئة هذا الطفل، وهذه براعة مذهلة للغاية منك.

من المخاوف الأخرى التي تصادفها كاتريونا هو الجزع الذي يصيب الأمهات حول أنهن لا يأكلن كفاية، أو أنهن لا يحصلن على المواد المغذية بشكل كافٍ. فإن حاولن استعادة أجسادهن في وقت مبكر فبطريقة ما سيضر هذا بالطفل، وهكذا أصبح لديهن عذر أكبر ليأكلن عن اثنين.

من الناحية الواقعية، على مخزون المواد المغذية في الجسم أن يصبح منخفضا للغاية قبل أن يحدث ذلك أي تأثير هام على القيمة الغذائية لحليب الصدر، وهذا نادر جداً في أي من الأنظمة الغذائية أن تكون ناقصة من هذه الناحية، على الأقل في بريطانيا. تذكري أنك فعلاً تحتاجين إلى المزيد من السعرات الحرارية (أي المزيد من الطعام) في مرحلة الإرضاع، قرابة 500 سعرة حرارية أكثر من قبل، لكن سجلي ملاحظة لنفسك مفادها أن كعكات الكريما ليست ضرورية، بل إنّ الطعام الصحي المغذي سيفي بالغرض. وتقول خبيرتنا كاتريونا إنك لن تؤذي نفسك أو طفلك إن عملت بثبات على استعادة قوامك أثناء الإرضاع.

كوني لطيفة مع نفسك

- استرخي، بإمكانك القيام بالرضاعة، وإن كنت لا تستطيعين فأنت إذا لا تستطيعين. لا تجهدي نفسك. لقد تغذيت في طفولتي على حليب القوارير وهو لم يضرني يوماً. البعض قد يخالفني الرأي في هذا.
- قولي للأشخاص المنتقدين أن يسيروا على خطى الكابتن أوتس (كما في سكوت القطب الجنوبي)، الذي سار خارجاً بنبل إلى الثلج ولم يرَ بعدها أبداً.

بعض الخرافات المتعلقة بالإرضاع الطبيعي

إن قائمة الروايات غير الصحيحة المتعلقة بالإرضاع الطبيعي مذهلة. إنها عديدة جداً بحيث يتعذر ذكرها هنا، لكن إليك بعضاً من تلك المعروفة أكثر من غيرها:

الخرافة 1: الإرضاع الطبيعي يشوّه شكل الثديين.

الواقع: هذا ببساطة غير صحيح. ما إن تصبح المرأة حاملاً، حتى تطرأ تغيرات دائمة على ثدييها، فسواء أرضعت لاحقاً أم لا فلن يكون لهذا أي تأثير على شكل ثدييها في المستقبل. بل تلعب الوراثة دوراً كبيراً في هذا الأمر، بالإضافة إلى الإفراط في خسارة أو اكتساب الوزن.

الخرافة 2: النساء اللواتي يكون حجم صدورهن صغيراً لن يملكن كمية كافية من الحليب.

الواقع: حجم الثدي، كبيراً كان أم صغيراً، ليس له أي علاقة بكمية الحليب التي سينتجها.

الخرافة 3: إن الحليب الصناعي الذي ينتج اليوم هو تماماً بجودة الشيء الأصلي.

الواقع: بالرغم من أن صيغ الحليب الحديثة أفضل إلى حدّ بعيد من تلك القديمة منها، إلا أنها لا تستطيع على الإطلاق أن تحل محل حليب الأم. فحليب الإنسان

... بأن تتنفسي بعمق

هل لاحظت أمراً؟ أراهن أنك لا تتنفسين. طبعاً أنا لا أعني أنك لا تتنفسين على الإطلاق، لأن ذاك سيكون مستحيلاً، لكنني أراهن على أنك تمسكين أنفاسك بشكل منتظم، ومن ثم تنسين أن تعاودي التنفس بشكل لائق. جميعنا نفعل هذا على ما يبدو. وتعود جذور هذا التصرف إلى تاريخنا البدائي مع رجال الكهوف. فعندما كانت القبيلة تواجه صعوبات من قبيل هجوم نمر عليها بأسنان كالسيوف، أو أن جماعة من رجال الكهوف الغزاة المتوحشين يطوفون خلسة في الجوار، كان أفراد القبيلة يحبسون أنفاسهم عندها ليحافظوا على انزوائهم. ذلك أن التنفس السريع هو جزء من رد الفعل تجاه النضال أو الهرب القديم لدينا، فجسدك يحضّرك إما للكفاح أو الفرار.

يحوي في المقام الأول خلايا حية وهرمونات بشرية يستحيل الحصول عليها من حليب الأنثى في أنواع بيولوجية أخرى. وتظهر البحوث مخاطر جسيمة في استخدام الحليب الصناعي.

الخرافة 4: الإرضاع يجعلك سمينة.

الواقع: بالتأكيد لن تمنعك الرضاعة من العودة إلى وزنك ما قبل الحمل. في الحقيقة تستهلك الرضاعة 300–500 سعرة حرارية إضافية كل يوم، ويعود الأمر إلى الأم لتقرر كيفية حصولها على هذه السعرات، إما عن طريق تناول أطعمة إضافية، أو عبر حرق الدهون الموجودة في جسمها. وأذكرك أنه من الحكمة أن تفقدي تدريجيا الوزن المكتسب أثناء الحمل سواء كان خيارك أن ترضعي أم لا.

الخرافة 5: لا يمكنك أن تحملي ثانية إن كنت مرضعة.

الواقع: حقيقة ووهم! فالإرضاع ما هو إلا وسيلة فعالة لتحديد النسل (بنسبة 98 بالمئة) خلال الأشهر الثلاثة الأولى، وهو فعال في هذه الفترة إن كان الطفل لا يتلقى أي شيء سوى حليب أمه عند الطلب. لا مكملات غذائية، لا أطعمة صلبة، لا ماء، ولا مصاصات. بينما تزداد فرص الحمل بشكل كبير عندما يبدأ الطفل بالاستغراق بالنوم ليلاً، أو يبدأ بتناول الأطعمة الصلبة و/أو عندما تعاودك الدورة الشهرية. فإن كنت صدقاً لا ترغبين بالحمل ثانية بعد، فمن الحكمة بمكان أن تستخدمي وسائل إضافية للتحكم بالأمر.

التنفس مهم حقيقة، (والآن أخبرينا بأمر لا نعرفه!) وعلى الرغم من أن هذا يجب أن يكون أمراً شبه طبيعي بالنسبة لنا حتى الآن، إلا أنه واحد من الأشياء التي ما تلبث أن تطير من النافذة عندما نكون تحت وطأة الضغط. إننا نتنفس بسرعة وبصورة ضحلة في قمة رئتينا كفئران الحقل المرتجفة الصغيرة، في حين يجب أن نقوم بسحب أنفاس رائعة، كبيرة، وكريمة، كأنفاس القطة التي تخرخر، من الهواء الذي هو الرحيق الذي يمنحنا الحياة. هذا الهواء قد أعطى طفلتك إمكانيتها الأولى في الحياة، يا لها من معجزة إلهية!

الآن ما الذي كانت تقوله لك أمك عندما كنت طفلة صغيرة وأخذت تلونين سروالك من الغضب؟ مؤكد تقريباً أنها قالت "خذي نفساً عميقاً يا حبيبتي وعدي حتى ثلاثة" وكانت أمك تعلم شيئاً عن أن التنفس العميق هو طريقة مؤكدة لتهدئة النظام العصبي المنفعل أكثر من اللازم.

في الحقيقة إن التنفس الصحيح سهل تماماً، غير أن المشكلة تكمن في تذكر القيام به.

- خذي نفساً عميقاً وأنت تتخيلين أنك تملئين برميلاً بالماء من قعره وحتى قمته. يجب أن تشعري ببطنك يتمدد وبالهواء يملأ رئتيك حتى القمة.
- ثم ازفري عبر أنفك.

أليس هذا شعوراً رائعاً؟ والآن أحضري ورقة لاصقة اكتبي عليها بخط كبير تنفسي وألصقيها على مرآة الحمام، فعلى الأقل ستتنفسين في كل مرة تدخلين هناك.

إليك طريقة تنفس أخرى لتجربيها عندما يكون طفلك متعباً أكثر من العادة. إنها تدعى التنفس المضاد للتوتر:

- خذي شهيقاً حتى تكوني قد عددتِ إلى 4.
- أمسكي أنفاسك بعد العدِّ إلى 16.
- ازفري بعد أن تعدّي إلى 8.



أتشعرين بتحسن؟ هذا ما ظننته.

الخبير يتحدث

من الواضح أنك قد تعتقدين أنك لست بحاجة لأن تتعلمي كيفية التنفس، لأنه أمر نمارسه منذ ولادتنا. إلى أي حدٍّ يا ترى يمكن أن نكون مخطئين؟ تبعاً لما يقوله كيم أوبتون، وهو معلم تنفس، فإن الكثير منا لا يعرفون كيفية التنفس

كوني لطيفة مع نفسك

- استعيدي سلامة عقلك وابدئي بالتنفس بشكل مناسب.
- ألصقي ملاحظة قبيحة حقاً من الناحية الجمالية على مرآة الحمام تقول: تنفسي.
- لا تحبسي أنفاسك، إن ذلك يجعل وجهك أحمر اللون.



بشكل صحيح ويتنفسون بالتالي بشكل خاطئ تماماً، مما يؤدي بنا إلى الشعور بالإنهاك. ولكي يعطيني مثالاً توضيحياً عما يعنيه، قام كيم بوصلي مع آلته السحرية التي تسجل مقدار ثاني أكسيد الكربون الموجود في أجهزة الجسم، وبهذه الطريقة أعاد تدريبي على التنفس كي أتمكن من التعامل مع الضغط بشكل أفضل. قبل هذا كنت أحبس أنفاسي طوال الوقت، كطفلة أعلنت الإضراب لأنها تريد الهلام ولكن الأمور لا تجري وفق رغباتها. لم أكن أدري أن هذا ما أفعله، لكن تلك كانت النتيجة.

إن علم التنفس أكثر تعقيدا بكثير مما نتخيل، فقد يبدو لنا أخذ جرعات كبيرة من الأوكسجين هو الأمر السليم الواجب عمله، وبطريقة مماثلة سيبدو لنا منطقياً أن نتخلص مما تحويه رئتانا مع الزفير (وهذا يتضمن ثاني أكسيد الكربون بشكل رئيس)، ولكن تبين أننا بحاجة إلى الاحتفاظ بشيء من ثاني أكسيد الكربون لنستطيع الإفادة بشكل جيد من كل ذاك الأكسجين الموجود في دمنا، وطبعاً نحن بحاجة إلى الأكسجين لنحيا. هذا التوازن الدقيق إما أن يصان فقط عن طريق التنفس بشكل صحيح أو لا. وفقاً لكيم، فمعظمنا نستنشق الهواء عبر أفواهنا وإلى القسم العلوي فقط من الرئتين، ممددين بذلك القسم العلوي من الصدر. كنتيجة لذلك فإننا نميل إلى التنفس بسرعة أكثر من اللازم، جاعلين أجسامنا تظنّ أننا نركض بأقصى سرعة هرباً من فيل ماموث شرير كثير الصوف. فعندما نتنفس هكذا ترتفع مستويات الضغط ويتصاعد التوتر حتى لكأن حياتنا اليومية تصبح أشبه بحالة طوارئ متواصلة.

بالنسبة لكنّ أيتها السيدات اللواتي أصبحتن غير حوامل مؤخراً، فمن المثير للاهتمام أن تعلمن أنكنّ إذ ترعَين الجنين فإن واحداً من الهرمونات الأساسية التي تنطلق في الجسم هو هرمون البروجسترون، الذي هو هرمون منبه للتنفس، وبما أن التنفس السريع الزائد عن الحدّ يمكن أن يخفض مستويات ثاني أكسيد الكربون بنسبة عشرين بالمئة، فلا عجب أن البعض منا يمضين طيلة فترة الحمل مجهدات لأقصى درجة. ليس هذا فحسب، بل كلما كبر الجنين ازداد الضغط على

غشاء الحجاب الحاجز، مما يعني احتمالاً أكبر بأن تتنفسي من القسم العلوي من صدرك. وتكمن المشكلة في أنك حتى بعد الولادة لا تزالين عالقة في هذه الحلقة المولدة للإجهاد، فيبدو وكأنك منذ الآن مجهدة قبل أن تصبحي كذلك فعلاً. كيم بدوره شغوف بتعليم الأمهات الحديثات كيف يكسرن هذه الحلقة، ويستعمل التنفس الصحيح كواحدة من أهم الأدوات في مستودع سلاح إدارة الإجهاد.

تكمن الحيلة في إبقاء ثاني أكسيد الكربون في المستوى الصحيح، مما يساعد على التخلي عن التوتر في عضلاتنا، الأمر الذي يساعدنا بالمقابل على الاسترخاء، وهضم الطعام بشكل صحيح. (انظري إلى النصائح التالية).

طبعاً، إن المستويات الصحيحة أيضاً تخبر أجسامنا أنه في النهاية لا وجود لفيل ماموث كثير الصوف يلاحقنا. ويا له من أمر مؤسف، فأنا بودّي حقاً أن أشاهد فيل ماموث.

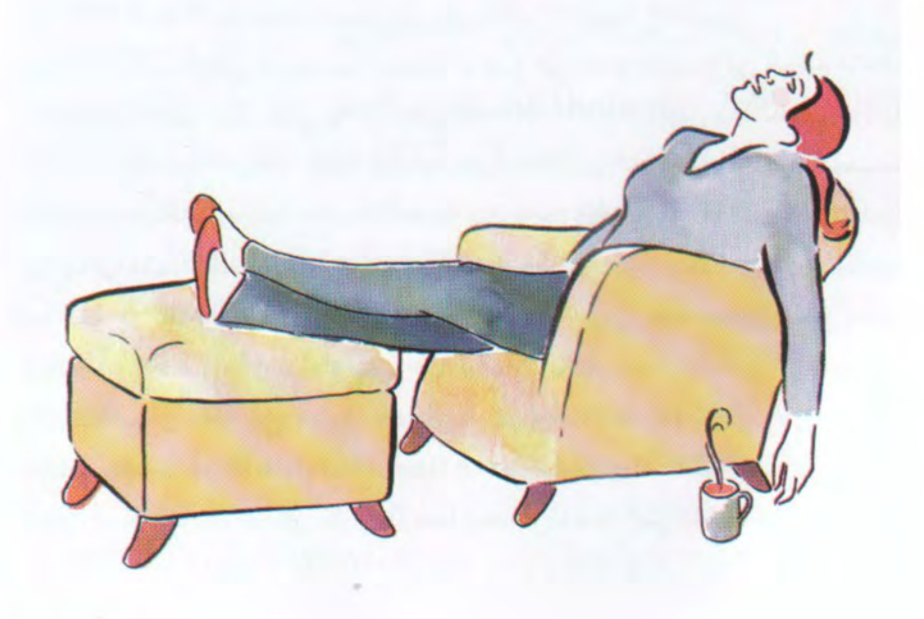
كوني الرابحة عن طريق أنفك!

يخبرني كيم أن أنفك هو أفضل صديق لك في التنفس. إذ إنّ استنشاق الهواء عبر الأنف، أو التنفس الأنفي يدفئ، ويرطب، ويصفي الهواء للرئتين، بالإضافة إلى تنظيم كمية الهواء الذي تستنشقينه. بإمكانك القول إن المثل القائل الأقل يعادل الأكثر هو المبدأ الأساسي للتنفس الجيد، وأنفك هو مكان جيد لتبدئي منه.

خبرة نصائح كيم أوبتون لأجل تنفس صحيح

- تدربي على التنفس من الحجاب الحاجز بأن تضعي إحدى يديك على القسم العلوي من صدرك، واليد الأخرى على بطنك. يمكن للاستلقاء أن يساعد في هذا الأمر.
- تصوري في ذهنك نَفَسك وهو يمر عبر أنفك إلى أن يصل إلى يدك المستريحة على البطن، ويدفعها إلى الخارج قليلاً.
- في نفس الوقت، اسمحي ليدك التي هي على القسم العلوي من صدرك أن تسترخي وتصبح ساكنة. تعمل يداك كموجِّه يساعد في تحرير أنفاسك، ومع الوقت ستتمكنين من القيام بهذا بشكل طبيعي.
- تمرني على هذا لعشر دقائق، مرتان يومياً، مع التركيز على استرخاء الحجاب الحاجز وعلى تمديد لطيف للزفير. تجنبي تمديده أكثر من اللازم كيلا تخطفي أنفاسك عند الشهيق فتجبرين نفسك على التنفس من القسم العلوي من الصدر.

قد تشعرين في البداية أنك لا تحصلين على هواء كاف، لكن سيحتاج هذا ليومين أو ثلاثة فقط ليتغير الوضع إن كنت تمارسين التنفس الأنفي بشكل منتظم. في الواقع، إن الهدف هو أن تتنفسي أنفيا على الدوام. واظبي على هذا الأسلوب وستجدين أنه الطريقة الأكثر طبيعية للتنفس، كونك خلقت لتقومي به بهذا الشكل.



... بأن تنظري في أمر رعاية ما بعد الحمل مع الطب التقليدي الصيني

نآفا كارمان هي بكل بساطة مُمارِسة لامعة للطب التقليدي الصيني. وأكاد أسمعك تصرخين وما هو الطب التقليدي الصيني؟ في الغرب يعتقد أن الناس خارقو الذكاء في ما يتعلق بأمور الطب. أليسوا بارعين في عمليات القلب الجراحية، وزرع نقي العظام، وجراحة الجنس، والأشياء التي تتعلق بالدماغ؟ كلها أمور غاية في المهارة وقد أنقذت أرواحا لا تعد ولا تحصى، غير أنهم في مجتمعات أخرى قاموا هم أيضاً بتطوير وسائل خاصة بهم لتبقي أهل الغرب أصحاء وفي حالة جيدة، وقد مضى عليهم في هذا المجال وقت أطول بكثير من الغربيين، ويبلغ في بعض الحالات حوالى 2000 إلى 3000 سنة. كثير من الناس على استعداد ليصرفوا النظر عما لا يعرفونه ويعتبروا أنه من ضروب الحيل والخدع، لكن حتى الجماعات المحافظة والمقاومة للتغيير حقاً أخذت تصحو إلى منافع الوسائل البديلة المستخدمة لجعلنا أفضل حالاً، أو على الأقل التي تجعلنا نؤدي وظائفنا بصورة أفضل.

الطب الشعبي الصيني (أو تي سي أم، كما هو معروف بين أهل المهنة) يستخدم مزيجاً من الوسائل العلاجية العشبية، والوخز بالإبر (وهي إبر صغيرة رقيقة توضع في نقاط محددة في الجسم لتحفز ما يلفظونه على شكل تشي والتي تعني طاقة) أنا أعلم أنه ليس باستطاعتك رؤية الطاقة، وأنه من الصعب علينا أحياناً، نحن كمفكّرين شكاكين، أن نؤمن بصحة أشياء لا نستطيع رؤيتها، غير أن أعدادا وافرة من الأشخاص الأذكياء استطاعوا أن يحلو هذه المعضلة عبر الألفيات الماضية. كما أنهم يتحدثون بمصطلحات مختلفة عن تلك الطبية التي يستخدمها الأطباء الغربيون، فقد يعتقدون على سبيل المثال أن شخصاً ما رطباً، أو حاراً جداً أو بارداً جداً.

تتخصص نآفا في شؤون الخصوبة، فإن كنت لا زلت حتى الآن تفكرين بإنجاب المزيد من الأطفال (ها!)، فنآفا إذاً هي الشخص المناسب لتجعلك مستعدة لذلك وبصحة جيدة. فنحن كثيراً ما نعمل معاً، ونحصل على نتائج طيبة، أنا أقوم

بمراعاة أمور التغذية والحياة، ونآفا تقوم بالاهتمام بالأجزاء المتعلقة بما يعرف (تي سي أم).

استعادة الدورة الشهرية مع الطب الشعبي الصيني

تجد نآفا، كاختصاصية بوخز الإبر في مسائل التوليد والخصوبة، أن واحداً من العوامل الأساسية لمساعدة المرأة على الشعور بطبيعتها هو استعادة دورتها الشهرية، وهو أمر يعاونها عليه ما يدعى في الطب الشعبي الصيني تحميص الأم. (أعلم أن هذا لا يبدو مغرياً، لكنه مجرد تعبير فلا تجزعي. فلن يشد وثاقك لتُجعلي وجبة رئيسية).

تحميص الأم يكون باستخدام عشبة تدعى موكسا أو حبق الراعي، والتي تحزم بشدة حتى تصبح كالعود. إن استطعت إقناع زوجك بالحضور معك في إحدى مواعيدك مع الممارِسة للطب الشعبي الصيني فسيكون ذلك أفضل كثيراً، لأن الأخصائية ستشرح لكما كيفية إشعال العود، الذي يبدو شبيهاً بعض الشيء بالسيجار، وتحريكه على شكل رقم ثمانية بالإنكليزية، فوق الجزء السفلي من البطن. يساعد القيام بهذا كل يوم، بدءاً من الأسبوع الثالث للولادة تقريباً، على تقلص الرحم إلى المستوى الأمثل، بالإضافة إلى المساهمة في وقف أي نزيف بعد الولادة، ويمكنه أن يساعد في عودة الرحم إلى شكله الطبيعي.

التغلب على التهاب الثدي بواسطة الطب الشعبي الصيني

تجد نآفا أن التهاب الثدي أيضاً هو مسألة عامة تعاني منها النساء خلال المراحل الأولية للرضاعة. فهي تجد أن عدوى المكورات العنقودية الذهبية تنتقل من الطفل إلى أمه عبر فمه، ثم تعود إليه ثانية، وكثيراً ما يقود هذا إلى الدخول في حلقة مفرغة، مما يعني أن الأمهات سيشعرن بالألم أثناء الرضاعة، وتتكون لديهن كتل في قنوات الحليب، بل والتهاب وحمى. تقضي الطريقة التقليدية للعلاج بإعطاء مضادات حيوية والمضي في الرضاعة، مما يساعد على تصريف الالتهاب. قد يكون هذا مناسباً بالنسبة لبعض الأمهات، بينما قد تجد أمهات أخريات أن المضادات الحيوية تسبب لهن أعراضا جانبية كمرض الفطر، والإمساك أو الإسهال لدى الطفل، وفي بعض الحالات قد لا يدوم مفعولها كثيراً.

هناك بَعْض الأعشابِ التي يُمْكِنُ أَنْ تَكْسرَ دورةَ العدوى، وإن كان من يؤمّنها لك مختصا بالأعشاب ومؤهلا بشكل صحيح وعضوا في سجل طب الأعشاب الصيني (RCHM)، فستكون الأعشاب حينها آمنة للاستعمال أثناء الرضاعة وستكون جميعها صديقة للطفل.

يعمل الممارسون على مبدأ أن عدم التوازن الذي يستوجب استعمال الأعشاب لدى الأم، سيؤثر على الطفل كذلك. وبالمقابل فإن إعطاء الأعشاب التي تصلح عدم التوازن سيكون له أثر إيجابي على صحة الطفل أيضاً.

أفضل عشر نصائح من نآفا ممارِسة (تي سي أم) لالتهاب الثدي

- استمري بالإرضاع، فعلى الرغم من أن هذا قد يكون غير مريح في البدايات غير أنه سيساعد في المدى البعيد على استمرارية تدفق الحليب وتصريف الحرارة من الالتهاب.
- استخدمي الكمادات، وهي متوافرة في العديد من متاجر الغذاء الصحي، ويمكن تدفئتها في المايكروويف حتى تلائمك. ضعي الكمادة على الثدي المصاب لبضع دقائق قبل الرضاعة ثم أثناءها، وإن اضطر الأمر ضعيها على الكتلة الموجودة في الثدي، وأبقيها هناك حتى تنتهي الرضاعة، سيمنحك هذا إحساساً موضعياً بالراحة.
- دلكي الثدي والعقد اللمفاوية تحت الإبطين للمساعدة في تحريك التشي (الطاقة) الحبيسة في القنوات.

طب الأعشاب الصيني يساعد في الاكتئابات

وفقاً لخبرة نآفا، تعاني الكثير من النساء من الاكتئاب بأشكال متنوعة. قد يأخذ هذا شكل إعياء عميق وفقدان كامل للرغبة الجنسية حتى بعد أن يدخل الطفل في روتين يسمح لك بالنوم. أو قد يكون أمراً صغيراً جداً كالنزعة نحو البكاء، والشعور بعدم الاستقرار العاطفي بسهولة. أفضل طريقة للعثور على خبير وخز بالإبر يستطيع التعامل مع اكتئاب ما بعد الولادة هي عن طريق مجلس الوخز بالإبرِ البريطاني .(BAcC) زوري الموقع الإلكتروني. www.acupuncture.org.uk

نقاط التدليك

إليك بعضاً من نقاط التدليك التي يمكنك استخدامها في المنزل لتخففي من وطأة الشعور بالكآبة.

- هناك نقطة ضغط فعالة جداً على المعصم ذات تأثير مهدئ للذهن، كما أنها ممتازة للشعور بالكآبة المترافقة مع توتر في المعدة. وبدلاً من محاولتك إيجاد هذه النقطة بنفسك فبإمكانك ابتياع رباط خاص بالاعتلال المصاحب للسفر وارتداؤه، حيث سيقوم بتنبيه النقطة الصحيحة ويزودك بالراحة.
- دلكي حول سرتك بحركة دائرية باتجاه دوران عقارب الساعة، سيعمل هذا كمهدئ وسيعيد الأمور إلى نصابها. وبالنسبة لبعض النساء سيعجل هذا بحصول نوبة من البكاء لكن لا تخافي، فإن حصل معك هذا ستشعرين بعدها بتحسن كبير!
- احرصي على أن يكون أسفل ظهرك دافئاً دوماً. هذه منطقة الكليتين في الطب الشعبي الصيني. والكليتان مسؤولتان عن الحرص على أن أساس التشي (الطاقة) لديك متين. كما أن طاقة الكليتين مسؤولة أيضاً عن الحمل لذا فستكون مستنزفة بعض الشيء بعد الولادة وهي بحاجة لكل مساعدة يمكنها أن تحصل عليها. فإن كانت المنطقة دافئة فهذا مؤشر جيد على أنهما تعتنيان بنفسيهما بشكل جيد.

كوني لطيفة مع نفسك

- جرّبي أمراً جديداً. ولم لا يكون العلاج بالطب الشعبي الصيني؟ مرة أخرى أذكرك أن الحصول على التوصيات ممن جربوه هي أفضل وسيلة للعثور على الممارس الجيد.
- إن كنت تشعرين أنك بحالة متدنية فاذهبي لمشاهدة فيلم جيد واضحكي قليلاً. فمن السهولة بمكان أن تفقدي التركيز، لذا دعي ذهنك ينجرف بعيداً لبضع ساعات.
- أما إن كنت تشعرين بالإحباط الشديد، فاحصلي على مساعدة في هذا المجال. لا تعاني وحدك دون طائل.

القسم الأخير



إنه القسم الأخير

يمكنك القيام بهذا. وتذكري، أنه إن كانت لديك مشاكل أخرى فحاولي التعرف إليها، لكن بالنسبة للطعام فيمكن أن نحوله إلى متعة لا إلى ساحة حرب. وبإمكانك أن تحققي أهدافك حتى دون بذل الكثير من الجهد. إليك قصة ليسا:

قصة ليسا

بعد مضي 18 شهراً على إنجابي لصغيري البهي مايك، فكرت أنه قد آن الأوان حقاً أن أستعيد جسدي السابق وسلامة عقلي. ما من أحد يخبرك مسبقا كم هو أمر مرهق العناية بطفل كثير الحركة في عمر المشي، وأداء عملك، ورعاية شؤون منزلك. لقد كنت منهكة وحتى أنني لم أستعد بعد وزني ما قبل الحمل. وبما أنني أعاني من متلازمة تهيج الأمعاء أيضاً لأكثر من عشر سنوات فقد بدأ الشعور باليأس بالتسرب إليّ. باغتتني الأعراض وأنا في العشرينيات من عمري، لقد كنت أشعر بالمرض الشديد وأعاني من الإعياء وتشنجات حادة في المعدة كانت تستوجب إدخالي إلى المستشفى، إضافة إلى الأعراض الشائعة الأخرى. وقبل أن يتم تشخيص مرضي بالشكل الصحيح، أُعطيت الكثير من الأسباب المتغيرة التي قد تكون وراء مشكلتي. لقد قمت بمراجعة أخصائيين عدة لكنهم أجمعوا دوماً على وجوب محافظتي على حمية عسيرة يستحيل معها أن أعيش حياة طبيعية. لقد أردت أن أتجول مع صديقاتي لكن مرضي كان يعيقني، ورغم محاولاتي لتجاهله إلا أن الأعراض كانت لا تفارقني بل تزداد سوءا. لقد أذعنت لأن أعيش على تناول كعك الأرز والطحينة! وبعد أن حملت وعانيت تسعة أشهر من إزعاجات حادة في معدتي قررت أن أتولى معالجة الأمر ما إن أضع مولودي، فأنا لن أزداد شباباً وأردت أن أكون معافاة وسليمة لأجلي ولأجل أسرتي الجديدة.

كنت قد التقيت بكيت لبضع سنوات خلت قبل أن أقرر أخيراً أن أذهب إليها في استشارة، فقد كنت في ذلك الوقت حذرة حيال حجز موعد لديها لأنني ظننت أنها لن تتمكن من مساعدتي وسأعود مجددا إلى أكل كعك الأرز صباحاً، ظهراً ومساء. ولكن الحظ الطيب لعب دوره في أن تنضم كيت إلى فريق العمل لدينا عندما عدت من إجازة الأمومة.

فكرت في نفسي أنه لا بد أن القدر يتدخل، وقررت أن أضع جميع تحفظاتي جانباً، وأخبرها عمّا يحدث معي.

عليّ أن أقول أن هذا أفضل أمر كان من الممكن أن أقدم عليه، لقد كانت رائعة بحق. لقد أصغت إلي ولم تجعلني أشعر بالسوء حيال عاداتي الغذائية السيئة. كان أكثر ما أخشاه أن يقال لي إنه عليّ أن أمضي بقية حياتي وأنا أتبع حمية غذائية سخيفة، لكن ما قالته كان معقولاً ومنطقياً. لقد أعطتني فرضاً واحداً، كان ذاك أن أتناول الفطور. قد تظنين هذا سهلاً، لكنه أمر لم أقم به يوماً بشكل منتظم، وكان بإمكاني تناول ما أريد ولكن مع نصائح لبدائل لبعض الأطعمة، مما يساعد على تلطيف أعراض تهيج الأمعاء لدي.

لقد نجح الأمر بشكل مذهل، وباستطاعتي القول بكل صدق أن كيت قد غيرت طريقة تفكيري حيال الطعام بشكل كلي. فأنا لا أشعر فقط أنني أفضل بكثير من قبل، بل لقد خسرت أيضاً ما يزيد عن 9 كيلوغرامات دون أن أضطر أن أمضي عشر ساعات في صالة الألعاب الرياضية أسبوعياً، وهو ما كنت أحاول القيام به منذ أن وضعت طفلي. أشعر الآن أنني بحالة ممتازة وأنني أملك نشاطاً وطاقة أكبر بكثير نظراً كوني أمّاً عاملة. أما إنجازي الأكبر فأنا أجده في أنني لم أعد أتوق بشدة إلى تناول الشوكولاته، وهو أمر كنت مدمنة عليه، وظننت قبلاً أنني لن أتخلى عنه في حياتي. وأيضاً، لم أعد أشعر بالتوتر حيال الطعام، بل ولأول مرة أشعر بالسعادة حيال عاداتي الغذائية. حتى أنني طبقت شيئاً من أخلاقيات الأكل الجديدة هذه على جميع أفراد أسرتي وهي تحدث فرقاً كبيراً للأفضل، فطفلي ينام بشكل أفضل بكثير وفي هذا عون كبير لي. ولكن، فقط لو تستطيع كيت أن تنصحني بمصدر غذائي يمكن له أن يوقف شخير زوجي، فسأكون ممتنة لها إلى الأبد!

شكراً لك كيت، لقد تغيرت بفضلك. وكما تقول لي كيت انجحي، وهذا تماماً ما أنوي المواظبة عليه.



حظاً طيباً جميعاً ورجائي لكنّ أن تنعمن بصحة طيبة، و...

... انجحن!

كيت

المصادر

قائمة التسوق

- اختاري الأشياء العضوية ما أمكن، وبشكل خاص الحبوب، واللحوم، ومشتقات الحليب، والخضار الجذرية. وتذكري أن الغذاء الأكثر هشاشة من غيره أو الذي يجب أن يبدو حسن الشكل وصالحاً للتقديم أكثر من غيره كالفريز، والخس مثلاً، هو الأكثر عرضة للرش الشديد.
- اختاري تناول الأغذية في مواسمها إن كان ذلك ممكناً، واشملي خضاراً ذات ألوان مختلفة (وليتضمن طبقك خضاراً بألوان إشارة المرور) وجرِّبي أنواعاً جديدة كذلك حتى تحصلي على مدى متنوع من المواد المغذية. استخدمي الخضار النيئة كلما أمكنك ذلك لأنها غنية بالأنزيمات التي تساعد على الهضم.
- تسوقي على الإنترنت.

الحبوب: الأرز البسمتي الأسمر، الحنطة السوداء، نبات الدخن، الكينوا، الشعير.
المعكرونة: الحنطة السوداء، الكاموت، نبات الدخن، الأرز والذرة.
المكسرات: اللوز، الكاجو، البندق، الجوز الأميركي، الصنوبر.
البذور: بذور القنب، بذور الكتان، بذور القرع، بذور السمسم، وبذور دوار الشمس.
الخبز والمقرمشات (الكراكرز): الجاودار، والحنطة، وخبز الأرز، ومجموعة ستامب لأنواع الخبز (خالية من القمح)، ورايفيتا، وكعك الشوفان، وكعك الأرز، وكعك الذرة، وبسكويت فيليج بيكري سافوري (خالٍ من الغلوتين).
التوابل: الأعشاب الطازجة والمجففة، الملح البحري، والبهار، وتاماري، والزيتون، والبيستو (تفقدي الورقة الملصقة عليها فكثير منها يحوي الجبن)، أمينوس براغس السائل (سائل بروتيني مركز، مشتق من حبوب فول الصويا الصحية

التي تحوي أحماضاً أمينية أساسية وغير أساسية.) (أو صلصة فول الصول كبديل لها)، وخل التفاح، والليمون، واللّيم (الليمون الأخضر)، والفلفل، والزنجبيل، والتوابل، والبصل، والثوم. والقرفة وجوزة الطيب للعصيدة وأطباق الفاكهة.

الزيوت: زيت الزيتون عصرة أولى، وزيت بذر الكتان، وزيت بذر القنب، وزيت بذر اليقطين (لا تستعملي الزيوت الثلاثة الأخيرة في الطهو، بل أضيفيها إلى الطعام بعد طهوه)، وزيت السمسم، وزيت الجوز، وزيت دوار الشمس غير المصفى.

أساسيات خزانة المطبخ: العدس، والحمص، والفاصولياء، والطماطم المعلبة، والذرة الصفراء، والأرضي شوكي، والطماطم المجففة بالشمس، والطون.

الطحين ومنتجات الخبز الأخرى: دقيق الكستناء المطحون، وطحين القمح الأسمر، والفاصولياء المعلبة (تفقدي لصاقة المحتويات بحثا عن وجود السكر أو الملح)، والصويا، والجاودار، والتابيوكا، والأرز، والبطاطا، والكينوا، والحمّص، والحنطة السوداء، ودقيق الذرة المطحونة، والحنطة، والبايكينغ باودر (أو استعملي علك الزانثان إن كنت تتجنبين الغلوتين).

أساسيات المجمدة: **الخضار**: والبازيلاء، والسبانخ، والذرة الصفراء، والقرنبيط، والفول الأخضر، وكرنب بروكسل، والفاصولياء الخضراء، ومزيج من أنواع مختلفة من التوت كتوت العليق، والتوت البري، والتوت المعلب. الدجاج، والديك رومي، والسمك.

أساسيات الثلاجة: خضار طازجة، لبن طازج (أو صويا بروفاميل إن كنت تتجنبين منتجات الألبان)، زبدة البندق، عصائر الفاكهة (هناك تشكيلة واسعة من إنتاج شركة إنوسينت)، البيض العضوي المربى طليقاً في المرعى، والسمك الطازج، والزبدة العضوية غير مملحة.

إذاً... استمتعي!

تحولي إلى أم جذابة...

- هل سأتمكن يوماً ما من ارتداء سروالي الجينز ثانية؟
- لمَ تبدو تلك الأم في باحة لعب الأطفال أنيقة دون بذل أي جهد، بعد مضي أسابيع فقط على الولادة؟
- كيف سأجد الوقت لأجري 40 مرة حول المتنزه وأنا أعتني بطفل رضيع؟

قدوم الطفل يمكنه أن يغير حياتك وجسدك كلية. فعلى الأغلب أن آخر ما قد ترغبين بالتفكير فيه الآن هو أن تراقبي حميتك وتمارينك الرياضية، في حين يتوجب عليك رعاية طفلك الحبيب الصغير. ستسيطر عليك مشاعر مختلطة من الإحباط، وستهتز ثقتك بنفسك، وسينتابك شعور بفقدان السيطرة على الأمور، وعندها يصبح من الصعب العثور على ما يحفزك.

ومع ذلك، باتخاذك لخطوات صغيرة يومياً تجمعين بها بين تغذية ممتازة، وتمارين فعالة وقصيرة، فستنجحين في استعادة جسدك، والتخلص من ذلك الانتفاخ الذي أحدثه قدوم الطفل، بيسر وأمان.

إن المقاربة المتفائلة للوسي كوك لهذا الموضوع، والتي لا تتعمد إثارة الجلبة حوله، ستشجع الأمهات الحديثات على الأخذ بزمام الأمور، دون أن يقرّعن أنفسهن بسبب الزلات التي قد يرتكبنها أثناء الطريق. نصائح وحلول ذكية، إرشادات في التغذية، وقصص حقيقية ترويها أمهات مررن بهذه التجربة، بالإضافة إلى تمارين رياضية وضعتها لوسي ويندهام-ريد يمكن أداؤها في أي مكان للحصول على شد عاجل للعضلات، كلها أمور ستحولك في وقت قصير جداً من أم مزرية، إلى أم جذابة.




الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.
www.asp.com.lb - www.aspbooks.com
ص. ب. 13-5574 شوران 2050-1102 بيروت – لبنان
هاتف: 785107/8 (1-961+) فاكس: 786230 (1-961+)
البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb

جميع كتبنا متوفرة على شبكة الإنترنت
في
نيل وفرات كوم
www.neelwafurat.com

ISBN 978-9953-87-499-9

9 789953 874999